

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:106.6kcal ZS:9.2g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.3g CA:10.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Szendvicsskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:238.7kcal ZS:16.6g TZS:5.7g SZH:10.1g CK:1.3g FH:10.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g Csokoládé öntet (7;) EN:132.2kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:22.0g CK:12.6g FH:4.1g SÓ:0.2g CA:120.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Csontleves tésztával (1;9;) EN:95.2kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:17.2g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Fokhagymás csirkeapró EN:120.2kcal ZS:5.5g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:325.0kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:101.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:8.6g CK:1.6g FH:2.2g SÓ:1.4g CA:3.0mg Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;9;) EN:141.6kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:4.5g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt burgonya EN:170.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:136.7kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:23.0g CK:0.6g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Köményes sertéssült EN:140.3kcal ZS:5.8g TZS:1.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:19.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:204.6kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:30.7g CK:12.8g FH:5.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:151.2kcal ZS:10.8g TZS:2.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:325.8kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kukoricás rizs EN:315.3kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.8g CK:2.5g FH:7.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg
Ebéd B	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:238.7kcal ZS:16.6g TZS:5.7g SZH:10.1g CK:1.3g FH:10.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Morzás nudli (1;3;) EN:532.2kcal ZS:4.8g TZS:0.4g SZH:77.7g CK:0.6g FH:13.0g SÓ:2.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Csontleves tésztával (1;9;) EN:95.2kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:17.2g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt virsli EN:115.2kcal ZS:9.0g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:416.3kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:51.3g CK:3.8g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:101.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:8.6g CK:1.6g FH:2.2g SÓ:1.4g CA:3.0mg Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Milánói spagetti sertés (1;) EN:474.6kcal ZS:14.9g TZS:4.3g SZH:61.3g CK:9.9g FH:23.1g SÓ:3.2g CA:0.0mg körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:144.9kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.6g CA:320.0mg	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:136.7kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:23.0g CK:0.6g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:491.8kcal ZS:33.9g TZS:7.2g SZH:28.0g CK:0.5g FH:18.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:398.5kcal ZS:13.3g TZS:3.0g SZH:44.4g CK:12.5g FH:19.6g SÓ:0.7g CA:168.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:151.2kcal ZS:10.8g TZS:2.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Hentes sertés tokány * (1;10;12;) EN:194.6kcal ZS:11.1g TZS:4.4g SZH:5.5g CK:1.0g FH:17.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Marha párizsi EN:71.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g	Kefíres túrókrém (7;) EN:50.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(nehézség: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Uzsonna	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóúborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 2274.1 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 18.9 g; SZH: 320.7 g; CK: 58.1 g; FH: 71.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 326.8 mg;	EN: 1927.4 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 13.2 g; SZH: 266.7 g; CK: 37.3 g; FH: 95.0 g; SÓ: 7.0 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2008.9 kcal; ZS: 75.3 g; TZS: 25.4 g; SZH: 238.7 g; CK: 26.1 g; FH: 84.2 g; SÓ: 11.4 g; CA: 336.0 mg;	EN: 2432.2 kcal; ZS: 87.3 g; TZS: 25.5 g; SZH: 284.0 g; CK: 30.3 g; FH: 112.0 g; SÓ: 7.8 g; CA: 764.0 mg;	EN: 2184.4 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 23.6 g; SZH: 250.0 g; CK: 22.7 g; FH: 85.6 g; SÓ: 9.0 g; CA: 270.0 mg;