

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g 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:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Kakaó (7;) EN:145.1kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:18.6g CK:18.5g FH:7.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g 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:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g CA:400.0mg 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:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:286.0kcal ZS:19.4g TZS:6.7g SZH:12.8g CK:1.6g FH:12.7g SÓ:0.9g 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:153.3kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:25.0g CK:15.6g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:144.0mg 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:103.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.4g CK:4.1g FH:4.2g SÓ:2.8g CA:0.0mg Fokhagymás csirkeapró EN:136.7kcal ZS:6.3g TZS:1.4g SZH:2.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:374.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.7g 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:106.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:9.6g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:1.6g CA:3.0mg Pirított napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;9;) EN:160.6kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:5.0g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt burgonya EN:212.5kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g 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:157.1kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:23.8g CK:0.6g FH:3.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg Köményes sertéssült EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:1.6g CK:0.1g FH:21.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:213.5kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:32.3g CK:12.8g FH:5.9g SÓ:0.7g 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:156.0kcal ZS:11.2g TZS:2.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.1g 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:354.8kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:66.1g CK:2.8g FH:8.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g 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 vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Marha párizsi EN:95.6kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g 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:212.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Kefíres túrókrém (7;) EN:64.9kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:1.9g CK:1.9g FH:6.7g SÓ:0.0g CA:44.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Banán EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 1628.1 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 14.2 g; SZH: 250.5 g; CK: 57.3 g; FH: 54.2 g; SÓ: 6.3 g; CA: 350.8 mg;	EN: 1418.5 kcal; ZS: 30.5 g; TZS: 10.1 g; SZH: 210.0 g; CK: 34.9 g; FH: 70.3 g; SÓ: 6.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1560.2 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 14.7 g; SZH: 213.1 g; CK: 15.6 g; FH: 60.8 g; SÓ: 8.0 g; CA: 13.0 mg;	EN: 1596.5 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 17.8 g; SZH: 211.3 g; CK: 18.1 g; FH: 81.3 g; SÓ: 5.8 g; CA: 744.0 mg;	EN: 1856.8 kcal; ZS: 68.4 g; TZS: 16.8 g; SZH: 238.6 g; CK: 26.7 g; FH: 60.1 g; SÓ: 6.9 g; CA: 330.0 mg;

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(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.