

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:64.3kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.2g CA:5.0mg 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:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g 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:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:166.4kcal ZS:10.9g TZS:3.8g SZH:8.9g CK:0.9g FH:7.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g 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:68.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:2.0g CA:0.0mg Csirkepörkölt EN:103.4kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g 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:92.0kcal ZS:4.7g TZS:0.8g SZH:8.7g CK:1.4g FH:2.1g SÓ:1.1g CA:1.5mg 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:89.8kcal ZS:4.4g TZS:1.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt burgonya EN:170.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:90.5kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:16.6g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Köményes sertéssült EN:95.1kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:12.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:156.6kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:24.4g CK:10.5g FH:4.4g SÓ:0.3g 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:85.4kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:2.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:242.3kcal ZS:11.3g TZS:1.1g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g 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:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Marha párizsi EN:47.8kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Kefíres túrókrém (7;) EN:37.2kcal ZS:1.8g TZS:1.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:27.2mg 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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 Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 1033.0 kcal; ZS: 24.4 g; TZS: 9.1 g; SZH: 162.6 g; CK: 38.1 g; FH: 33.9 g; SÓ: 4.0 g; CA: 275.1 mg;	EN: 1000.7 kcal; ZS: 23.1 g; TZS: 7.2 g; SZH: 147.6 g; CK: 26.8 g; FH: 46.5 g; SÓ: 4.8 g; CA: 240.0 mg;	EN: 895.1 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 7.7 g; SZH: 124.4 g; CK: 10.6 g; FH: 33.1 g; SÓ: 4.3 g; CA: 6.5 mg;	EN: 1031.5 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 10.8 g; SZH: 142.2 g; CK: 13.6 g; FH: 52.6 g; SÓ: 3.7 g; CA: 507.2 mg;	EN: 1259.1 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 11.8 g; SZH: 164.6 g; CK: 16.3 g; FH: 40.6 g; SÓ: 4.7 g; CA: 262.5 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.