

	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Málnás tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:41.6kcal ZS:3.7g SZH:0.6g FH:1.5g CA:63.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:113.1kcal ZS:1.0g TZS:0.5g SZH:23.1g CK:8.3g FH:2.3g SÓ:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:108.4kcal ZS:3.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaós 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	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Petrezselymes túrókrém (7;) EN:48.5kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd	Húsgaluska leves (1;3;) EN:136.3kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:22.1g CK:2.2g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Rizsleves (6;9;) EN:104.4kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:17.8g CK:3.3g FH:2.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:327.8kcal ZS:13.6g TZS:4.1g SZH:36.9g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:140.1kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Fokhagymás csirkeapró EN:127.5kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:1.9g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:0.6g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:165.2kcal ZS:8.4g TZS:0.7g SZH:16.9g CK:7.1g FH:4.3g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Olasz zöldségleves (1;9;12;) EN:61.3kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:8.7g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.9g Sárgarépas rizseshús (9;) EN:444.4kcal ZS:15.7g TZS:4.6g SZH:58.4g CK:1.2g FH:18.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:56.7kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:6.0g CK:2.4g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:20.0mg Natúr vagdalt (Ripp-ropp) (1;3;6;) EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Paradicsomos káposzta (1;) EN:219.6kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:35.9g CK:22.2g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g
Uzsonna	Házi babkrém EN:39.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Tojáskrém (3;7;) EN:77.7kcal ZS:7.1g TZS:3.9g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:13.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Házi sertéshúskrém (7;) EN:65.7kcal ZS:5.6g TZS:3.3g SZH:0.7g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:9.4mg 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 TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Gouda sajt (3;7;) EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g FH:28.0g SÓ:2.0g CA:800.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g
Összesítés	EN: 1173.4 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 12.8 g; SZH: 170.4 g; CK: 16.6 g; FH: 45.0 g; SÓ: 4.5 g; CA: 264.0 mg;	EN: 917.7 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 9.0 g; SZH: 128.8 g; CK: 12.5 g; FH: 27.9 g; SÓ: 5.5 g; CA: 76.5 mg;	EN: 939.6 kcal; ZS: 31.2 g; TZS: 9.1 g; SZH: 117.5 g; CK: 17.0 g; FH: 42.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 249.4 mg;	EN: 1369.0 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 25.2 g; SZH: 153.5 g; CK: 21.4 g; FH: 68.7 g; SÓ: 7.0 g; CA: 1040.0 mg;	EN: 1210.5 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 10.0 g; SZH: 157.0 g; CK: 38.1 g; FH: 34.7 g; SÓ: 5.2 g; CA: 56.0 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.