

	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:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Málnás tea (12;) EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g 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:94.3kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:19.3g CK:7.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Karamellás tej (7;) EN:104.3kcal ZS:3.0g SZH:13.0g CK:13.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaós 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	Epres tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Petrezselymes túrókrém (7;) EN:36.0kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:27.2mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd	Húsgaluska leves (1;3;) EN:122.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:19.8g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:260.3kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g 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:88.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:15.0g CK:2.7g FH:1.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.5g SZH:31.1g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:120.1kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:14.4g CK:0.4g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fokhagymás csirkeapró EN:111.0kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:1.7g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:0.5g 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:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Olasz zöldségleves (1;9;12;) EN:52.8kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:7.5g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.8g Sárgarépas rizseshús (9;) EN:377.8kcal ZS:13.2g TZS:3.9g SZH:50.2g CK:1.0g FH:15.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	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:204.9kcal ZS:16.2g TZS:2.5g SZH:11.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:213.2kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:34.8g CK:22.2g FH:3.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g
Uzsonna	Házi babkrém EN:26.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.7g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g 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:69.6kcal ZS:6.6g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:13.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g 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:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kigýúborka 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: 1044.2 kcal; ZS: 29.7 g; TZS: 11.6 g; SZH: 152.0 g; CK: 15.9 g; FH: 39.5 g; SÓ: 4.1 g; CA: 264.0 mg;	EN: 804.4 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 8.2 g; SZH: 113.1 g; CK: 12.3 g; FH: 24.1 g; SÓ: 4.8 g; CA: 76.5 mg;	EN: 869.0 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 8.7 g; SZH: 107.9 g; CK: 15.6 g; FH: 39.6 g; SÓ: 3.9 g; CA: 249.4 mg;	EN: 1225.0 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 24.1 g; SZH: 131.0 g; CK: 19.2 g; FH: 63.4 g; SÓ: 6.2 g; CA: 1040.0 mg;	EN: 943.0 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 6.9 g; SZH: 135.9 g; CK: 37.9 g; FH: 27.3 g; SÓ: 4.1 g; CA: 47.2 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.