

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Gyümölcsca (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:56.7kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.8g CK:0.8g FH:4.4g SÓ:0.5g Kukoricás kenyér (1;) EN:137.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:28.5g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Zöldhagymás tejszínek (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:131.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g 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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:140.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:10.0g FH:7.0g SÓ:0.2g Fonott kalács (1;3;7;) EN:81.3kcal ZS:1.9g TZS:0.9g SZH:13.8g CK:2.0g FH:1.9g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsca (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;) EN:97.5kcal ZS:7.5g TZS:2.3g SZH:2.9g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.8g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:131.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves (1;7;12;) EN:145.3kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:9.3g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.5g Főtt tészta (1;) EN:252.6kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.8g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:51.1kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:7.6g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:1.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:172.9kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:16.5g CK:8.5g FH:6.1g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:89.6kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:16.7g CK:2.1g FH:3.1g SÓ:1.5g Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:331.1kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:50.6g CK:7.2g FH:19.5g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:128.8kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:22.2g CK:8.4g FH:2.9g SÓ:1.1g Sült csirkecomb filé EN:164.4kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:0.5g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:176.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:33.2g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Zöldséges gyöngybableves (9;12;) EN:98.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.9g CK:1.3g FH:6.2g SÓ:0.9g Fűszeres csirkemell csíkok (1;) EN:127.4kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:3.7g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:2.0g Cukkini mártás (1;7;10;) EN:34.7kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:5.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.6g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sajtkrémés rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.9kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.1g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Fürdői sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g

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.