

Étkezés / Menü	Hétfő 10.04	Kedd 10.05	Szerda 10.06	Csütörtök 10.07	Péntek 10.08
<b>tízórai / ISK.ALSÓ</b>	Málna tea margarin Fatörzs kifli (1;3;7;)  EN:298.0kcal ZS:6.8g TZS:4.7g SZH:53.7g CK:20.2g FH:6.4g SÓ:0.4g	Forralt tej (7;) margarin Sajtos zsemle (1;7;)  CA:240.0mg CK:10.5g EN:256.0kcal FH:10.4g SÓ:1.0g SZH:36.5g TZS:1.5g ZS:7.4g	Citromos tea Kockasajt, natúr (7;) Kifli (1;7;)  EN:181.8kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:30.3g CK:10.1g FH:4.6g SÓ:0.7g CA:86.3mg	Gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém (7;) vizes zsemle (1;)  EN:244.8kcal ZS:7.6g TZS:4.6g SZH:38.1g CK:10.1g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Erdei gyümölcs tea Tojáskrém (3;7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:294.8kcal ZS:8.9g TZS:4.4g SZH:42.0g CK:9.6g FH:10.0g SÓ:0.2g CA:7.5mg
<b>ebéd / ISK.ALSÓ</b>	Magyaros gombaleves (1;3;9;) Panírozott halrúd (1;4;) Petrezselymes burgonya (6;7;12;) Káposztasaláta (10;)  EN:584.0kcal ZS:17.0g TZS:2.6g SZH:73.0g CK:2.0g FH:23.4g SÓ:2.8g	Legényfogó leves (1;7;) Szilvás gombóc (1;) alma  CK:18.0g EN:610.8kcal FH:26.2g SÓ:2.6g SZH:85.2g TZS:2.7g ZS:14.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12;) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13;) Zöldborsófőzelék (1;7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;)  EN:899.6kcal ZS:34.3g TZS:7.5g SZH:105.4g CK:14.2g FH:37.9g SÓ:3.2g CA:147.0mg	Sajtkrémleves (7;) Levesgyöngy (1;3;7;) Paprikás burgonya virslivel (12;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Csemege uborka (10;)  EN:816.3kcal ZS:31.1g TZS:11.6g SZH:97.8g CK:16.8g FH:31.1g SÓ:4.6g CA:448.4mg	Rántott leves (1;) Székelykáposzta (1;7;8;) teljeskiőrlésű kenyér (1;)  EN:502.3kcal ZS:24.0g TZS:8.8g SZH:43.0g CK:1.2g FH:25.9g SÓ:4.0g CA:24.0mg
<b>uzsonna / ISK.ALSÓ</b>	Natúr sajtkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;)  EN:215.8kcal ZS:5.5g TZS:3.2g SZH:33.0g CK:2.6g FH:7.4g SÓ:0.6g	Csirkemell sonka margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;)  CK:0.7g EN:203.6kcal FH:10.6g SÓ:0.9g SZH:32.5g TZS:0.8g ZS:2.9g	Párizsikrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka  EN:242.8kcal ZS:8.4g TZS:4.6g SZH:32.6g CK:1.2g FH:7.9g SÓ:0.4g CA:16.5mg	Kenőmájas (sertés) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma  EN:236.3kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:34.8g CK:0.9g FH:9.0g SÓ:0.7g	Sajtos croissant (1;3;7;)  EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(számított energia; kcal/adag), ZS(zsír;g/adag), TZS(telített zsírsav;g/adag), FH(fehérje;g/adag), SZH(szénhidrát;g/adag), CK(cukor;g/adag), SÓ(só;g/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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek