

Étkezés / Menü	Hétfő 10.11	Kedd 10.12	Szerda 10.13	Csütörtök 10.14	Péntek 10.15
tízórai / ISK.FELSŐ	Gyümölcs tea Zala felvágott margarin vizes zsemle (1;) EN:279.4kcal ZS:9.6g TZS:3.3g SZH:38.8g CK:11.0g FH:8.3g SÓ:0.8g	Erdei gyümölcs tea Sonkakrém (7;) vizes zsemle (1;) Paprika CA:18.8mg CK:11.9g EN:279.5kcal FH:7.5g SÓ:0.6g SZH:40.7g TZS:5.2g ZS:9.1g	Gyümölcs tea Magos croissant (1;3;6;7;11;13;) EN:244.2kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:29.4g CK:13.2g FH:7.4g SÓ:0.1g	Forralt tej (7;) Briós (1;3;7;) EN:243.5kcal ZS:6.5g TZS:1.7g SZH:36.2g CK:15.7g FH:10.0g SÓ:0.6g CA:240.0mg	Citromos tea margarin Mátrai csemege szalámi teljeskiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:329.5kcal ZS:12.8g TZS:4.8g SZH:42.4g CK:10.6g FH:9.7g SÓ:0.7g
ebéd / ISK.FELSŐ	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7;9;) Darás metélt (1;) Barack lekvár alma EN:692.3kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:115.1g CK:18.9g FH:28.0g SÓ:3.8g CA:14.7mg	Lebbencs leves (1;9;12;) Zöldség vagdalt (1;9;12;) Tökfőzelék (1;7;) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) CK:4.8g EN:503.5kcal FH:11.6g SÓ:3.5g SZH:67.7g TZS:2.4g ZS:19.6g	Zöldborsóleves (1;) Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) Rizs köret EN:552.2kcal ZS:7.9g TZS:1.7g SZH:87.3g CK:3.7g FH:32.6g SÓ:1.8g	Zellerkrémleves (1;7;9;12;) Pirított zsemlekocka (1;) Sült csirkecomb felső Petrezselymes burgonya (6;7;12;) Mongol saláta (10;) EN:722.0kcal ZS:23.4g TZS:15.1g SZH:69.9g CK:3.2g FH:50.2g SÓ:5.7g CA:36.0mg	Brokkolileves (1;3;9;) Sertés paprikás (1;7;) Bulgur köret (1;) Müzli szelet (1;5;6;11;12;) EN:657.8kcal ZS:21.0g TZS:4.8g SZH:84.7g CK:16.9g FH:30.3g SÓ:1.6g CA:18.0mg
uzsonna / ISK.FELSŐ	Zöldhagymás vajkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:316.8kcal ZS:14.8g TZS:9.2g SZH:33.9g CK:1.5g FH:7.9g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Magyaros túrókrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) CA:1.6mg CK:0.6g EN:161.9kcal FH:6.1g SÓ:0.0g SZH:31.1g TZS:0.2g ZS:0.9g	Trappista sajt (7;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka EN:332.4kcal ZS:14.9g TZS:8.2g SZH:31.9g CK:0.6g FH:16.4g SÓ:0.6g CA:320.0mg	Főtt tojás (3;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.8kcal ZS:9.5g TZS:2.7g SZH:31.0g CK:0.6g FH:12.8g SÓ:0.1g	Gyümölcsös joghurt (7;) Kifli (1;7;) EN:213.4kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:34.1g CK:14.9g FH:6.0g SÓ:0.6g CA:125.0mg

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek