

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 10.18</b>	<b>Kedd 10.19</b>	<b>Szerda 10.20</b>	<b>Csütörtök 10.21</b>	<b>Péntek 10.22</b>
<b>tízórai / ISK.FELSŐ</b>	Málna tea Zöldfűszeres vajkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;)  EN:269.2kcal ZS:7.7g TZS:4.6g SZH:42.2g CK:11.0g FH:6.3g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Tej (7;) margarin Molnárka (1;3;6;7;8;11;13;)  CA:240.0mg CK:4.1g EN:278.5kcal FH:10.4g SÓ:0.6g SZH:37.0g TZS:4.5g ZS:10.6g	Citromos tea Pizzás csiga (1;6;7;)  EN:237.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:34.3g CK:11.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcs tea Párizsikrém (7;) vizes zsemle (1;) Paprika  EN:265.5kcal ZS:8.4g TZS:4.5g SZH:40.2g CK:11.5g FH:6.1g SÓ:0.4g CA:16.5mg	Citromos tea Túrista szalámi margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka EN:299.2kcal ZS:9.9g TZS:3.4g SZH:41.5g CK:10.6g FH:9.4g SÓ:0.6g
<b>ebéd / ISK.FELSŐ</b>	Sertés gulyásleves (1;9;12;) Tejben dara (1;7;) Kakaó szórat alma  EN:657.6kcal ZS:14.3g TZS:2.1g SZH:103.7g CK:58.9g FH:25.3g SÓ:1.6g CA:360.0mg	Pirított tésztaleves (1;9;12;) Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék (1;) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)  CK:6.6g EN:733.3kcal FH:31.9g SÓ:3.6g SZH:84.4g TZS:7.5g ZS:27.8g	Tojásleves (1;3;) Paradicsomos halragu Főtt tészta (1;) alma  EN:710.7kcal ZS:18.6g TZS:2.6g SZH:104.0g CK:9.1g FH:29.7g SÓ:2.3g	Csontleves (9;12;) Levesbetét tészta (1;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék (1;7;) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)  EN:450.4kcal ZS:22.7g TZS:7.0g SZH:45.7g CK:6.1g FH:17.9g SÓ:5.0g CA:36.0mg	Árpagyöngyleves (1;8;9;12;) Hentes sertés tokány (1;9;10;) Bulgur köret (1;)  EN:595.5kcal ZS:16.6g TZS:4.7g SZH:80.7g CK:9.2g FH:28.2g SÓ:3.4g
<b>uzsonna / ISK.FELSŐ</b>	Sajtos párizsi (7;) margarin vizes zsemle (1;) Tv paprika EN:199.3kcal ZS:6.0g TZS:1.7g SZH:29.3g CK:0.9g FH:6.6g SÓ:0.4g	Körözött (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Póréhagyma  CA:38.0mg CK:1.9g EN:226.2kcal FH:11.0g SÓ:0.9g SZH:34.5g TZS:2.4g ZS:4.3g	Magyaros vajkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek  EN:232.7kcal ZS:7.7g TZS:4.6g SZH:32.9g CK:1.0g FH:6.7g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Edami sajt (7;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;)  EN:312.0kcal ZS:13.1g TZS:7.4g SZH:31.0g CK:0.6g FH:16.3g SÓ:0.4g CA:320.0mg	Magos croissant (1;3;6;7;11;13;)  EN:203.2kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:19.4g CK:3.2g FH:7.4g SÓ:0.1g

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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek