

Étkezés / Menü	Hétfő 11.01	Kedd 11.02	Szerda 11.03	Csütörtök 11.04	Péntek 11.05
tízórai / ISK.FELSŐ		Gyümölcs tea Zala felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka CK:10.7g EN:302.2kcal FH:10.1g SÓ:0.8g SZH:42.2g TZS:3.4g ZS:9.7g	Forralt tej (7;) margarin vizes zsemle (1;) Paprika EN:265.3kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:39.4g CK:10.8g FH:11.2g SÓ:0.3g CA:240.0mg	Tejeskávé (1;7;) Főtt tojás (3;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:396.6kcal ZS:12.5g TZS:2.7g SZH:49.8g CK:18.1g FH:19.6g SÓ:0.3g CA:240.0mg	Citromos tea Sertés párizsi margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek EN:300.1kcal ZS:9.7g TZS:3.4g SZH:42.4g CK:10.6g FH:9.2g SÓ:0.8g
ebéd / ISK.FELSŐ		Daragaluska leves (1;3;9;) Főtt virsli Sárgaborsó főzelék (1;) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) CK:5.7g EN:695.3kcal FH:32.3g SÓ:2.0g SZH:81.9g TZS:5.2g ZS:25.1g	Csontleves (9;12;) Húsgombóc (sertés) (3;) Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) Főtt burgonya 1/2 (12;) Levesbetét (1;) EN:632.7kcal ZS:11.4g TZS:6.8g SZH:99.0g CK:26.9g FH:27.0g SÓ:5.3g CA:24.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) Mexikói csirkeragu (1;) Rizs köret Linzer (1;3;6;) EN:910.5kcal ZS:34.1g TZS:12.2g SZH:134.3g CK:16.9g FH:31.8g SÓ:2.6g	Alföldi hamis gulyás leves (1;9;12;) Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;) Főtt tészta (1;) alma EN:846.8kcal ZS:25.5g TZS:3.8g SZH:118.2g CK:13.1g FH:32.3g SÓ:2.0g
uzsonna / ISK..FELSŐ		Magvas pogácsa (1;3;6;7;) CK:1.5g EN:432.6kcal FH:12.0g SÓ:1.2g SZH:45.1g TZS:6.1g ZS:29.7g	Lapka sajt (7;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:187.4kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:31.1g CK:0.6g FH:6.0g SÓ:0.1g CA:4.3mg	Szendvicsszendvicskrém (7;) vizes zsemle (1;) Rágórépa EN:268.2kcal ZS:12.7g TZS:7.6g SZH:31.9g CK:2.0g FH:5.7g SÓ:0.4g CA:30.0mg	Gyümölcsös joghurt (7;) Kifli (1;7;) EN:171.6kcal ZS:3.1g TZS:1.6g SZH:28.8g CK:9.3g FH:6.3g SÓ:0.5g CA:120.0mg

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, szulfitek; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek