

Étkezés / Menü	Hétfő 02.22	Kedd 02.23	Szerda 02.24	Csütörtök 02.25	Péntek 02.26
tízórai / ISK.FELSŐ	Gyümölcs tea Paprikás csemege szalámi margarin vizes zsemle (1;) EN:291.0kcal ZS:11.5g TZS:3.8g SZH:37.5g CK:9.6g FH:8.6g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) Briós (1;3;7;) CA:240.0mg CK:12.7g EN:275.7kcal FH:10.2g SÓ:0.6g SZH:43.3g TZS:1.8g ZS:6.7g	Citromos tea Körözött (7;) félbarna kenyér (1;) EN:252.0kcal ZS:4.4g TZS:2.4g SZH:41.4g CK:9.6g FH:10.1g SÓ:0.8g CA:38.0mg	Tej (7;) Szendvics sonka margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:301.8kcal ZS:7.3g TZS:3.4g SZH:41.6g CK:1.2g FH:16.2g SÓ:1.1g CA:240.0mg	Gyümölcs tea Mogyorókrém (5;6;7;) félbarna kenyér (1;) EN:302.5kcal ZS:7.1g TZS:0.1g SZH:51.2g CK:19.0g FH:6.9g SÓ:0.0g
ebéd / ISK.FELSŐ	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) Temesvári pulykatokány (7;) Bulgur köret (1;) Mandarin EN:591.6kcal ZS:16.3g TZS:2.4g SZH:80.4g CK:7.8g FH:28.2g SÓ:2.5g CA:10.5mg	Árpagyöngyleves (1;8;9;12;) Pincepörkölt (sertés) (12;) Cékla saláta (10;) CK:3.4g EN:469.4kcal FH:21.0g SÓ:2.8g SZH:62.3g TZS:2.1g ZS:12.9g	Sárgarépakrémleves (1;7;) Levesgyöngy (1;3;7;) Panírozott halrúd (1;4;) Rizs köret Mongol saláta (10;) EN:778.7kcal ZS:25.1g TZS:4.4g SZH:105.8g CK:3.8g FH:25.7g SÓ:2.8g	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;) Milánói ragu Reszelt sajt (1;7;) Főtt tészta (1;) EN:823.9kcal ZS:33.6g TZS:9.5g SZH:92.4g CK:9.6g FH:32.3g SÓ:2.8g CA:250.5mg	Vajgaluska leves (1;3;6;7;9;12;) Főtt virsli Sárgaborsó főzelék (1;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) alma EN:876.9kcal ZS:32.7g TZS:8.8g SZH:100.6g CK:8.4g FH:40.6g SÓ:2.9g
uzsonna / ISK.FELSŐ	Magyaros vajkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:235.1kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:33.4g CK:1.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Házi sajtkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) CA:89.6mg CK:1.1g EN:249.8kcal FH:8.7g SÓ:0.3g SZH:31.6g TZS:5.6g ZS:9.3g	Főtt tojás (3;) margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:238.9kcal ZS:8.7g TZS:2.4g SZH:28.4g CK:0.6g FH:12.3g SÓ:0.8g	Pecsenyészír Lilahagyma félbarna kenyér (1;) EN:266.2kcal ZS:10.9g TZS:0.1g SZH:33.9g CK:0.6g FH:6.1g SÓ:0.2g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g

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-Csillagfűt; 14-Puhatestűek

Étkezés / Menü	Hétfő 02.15	Kedd 02.16	Szerda 02.17	Csütörtök 02.18	Péntek 02.19
tízórai / ISK.ALSÓ	Gyümölcs tea margarin Baromfi párizsi (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:264.9kcal ZS:6.8g TZS:1.8g SZH:40.1g CK:9.5g FH:9.5g SÓ:0.7g	Forralt tej (7;) Kakaós kifli (1;3;7;) CA:240.0mg CK:5.0g EN:259.0kcal FH:36.0g SÓ:0.7g SZH:15.4g TZS:0.1g ZS:6.8g	Tejeskávé (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13;) EN:308.3kcal ZS:7.5g TZS:1.8g SZH:50.0g CK:12.6g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:240.0mg	Gyümölcs tea Sonkakrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:286.6kcal ZS:9.1g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:10.3g FH:8.7g SÓ:0.7g CA:18.8mg	Citromos tea Magyaros túrókrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka EN:266.3kcal ZS:5.1g TZS:2.8g SZH:41.6g CK:10.5g FH:11.4g SÓ:0.2g CA:31.2mg
ebéd / ISK.ALSÓ	Csontleves (9;12;) Pásztor bulgur (sertés) (1;12;) Csalamádé (10;12;) EN:380.5kcal ZS:10.9g TZS:1.9g SZH:51.0g CK:7.6g FH:17.6g SÓ:4.8g	Sajtgaluska leves (1;3;9;) Vadas csirkeragu (1;7;9;10;12;) Főtt tészta (1;) CA:18.9mg CK:9.4g EN:611.2kcal FH:26.0g SÓ:1.0g SZH:87.9g TZS:3.8g ZS:16.5g	Karfiolleves (1;12;) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13;) Burgonyafőzelék (1;7;12;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Túró rudi (6;7;) EN:948.1kcal ZS:36.6g TZS:12.5g SZH:113.7g CK:12.7g FH:33.4g SÓ:2.8g CA:21.6mg	Legényfogyó leves (1;7;) Piskóta kocka (1;3;) Csokoládé öntet (7;) alma EN:570.0kcal ZS:13.6g TZS:2.7g SZH:71.1g CK:26.3g FH:25.6g SÓ:2.1g CA:240.0mg	Francia hagymaleves (3;7;9;) Sült csirkecomb Rizi-bizi EN:728.2kcal ZS:26.5g TZS:13.0g SZH:64.7g CK:0.0g FH:56.2g SÓ:3.3g CA:26.2mg
uzsonna / ISK.ALSÓ	Zöldhagymás vajkrém (7;) vizes zsemle (1;) EN:297.6kcal ZS:14.8g TZS:9.1g SZH:31.0g CK:1.8g FH:6.4g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Tojáskrém (3;7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma CA:7.5mg CK:0.9g EN:264.0kcal FH:10.1g SÓ:0.2g SZH:34.5g TZS:4.4g ZS:8.9g	Tonhalkrém (4;6;7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:223.2kcal ZS:5.2g TZS:2.3g SZH:33.6g CK:1.9g FH:9.3g SÓ:0.5g	Kockasajt, natúr (7;) Kifli (1;7;) EN:144.9kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:1.1g FH:4.6g SÓ:0.7g CA:86.3mg	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g

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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek