

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 03.01</b>	<b>Kedd 03.02</b>	<b>Szerda 03.03</b>	<b>Csütörtök 03.04</b>	<b>Péntek 03.05</b>
<b>tízórai / ISK.ALSÓ</b>	Citromos tea Zöldfűszeres vajkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka EN:268.7kcal ZS:7.7g TZS:4.6g SZH:41.7g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Liga margarin vizes zsemle (1;) CK:9.8g EN:220.2kcal FH:9.1g SÓ:0.9g SZH:38.5g TZS:0.7g ZS:2.9g	Citromos tea Snidlinges vajkrém (7;) Császárszemle (1;6;) EN:343.8kcal ZS:16.1g TZS:9.2g SZH:41.8g CK:11.4g FH:7.3g SÓ:1.0g CA:20.0mg	Kakaó (7;) Liga margarin Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13;) EN:320.7kcal ZS:9.7g TZS:2.5g SZH:48.3g CK:12.1g FH:11.8g SÓ:0.7g CA:240.0mg	Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10;) félbarna kenyér (1;) Paradicsom EN:340.1kcal ZS:14.0g TZS:4.1g SZH:41.2g CK:9.5g FH:10.7g SÓ:0.3g
<b>ebéd / ISK.ALSÓ</b>	Daragaluska leves (1;3;9;) Sült debreceni  Tökfőzelék (1;7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:594.1kcal ZS:26.7g TZS:1.8g SZH:68.2g CK:4.4g FH:21.7g SÓ:0.8g	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) Bácskai rizseshús  Csemege uborka (10;) CK:4.1g EN:543.9kcal FH:27.2g SÓ:2.6g SZH:69.9g TZS:3.0g ZS:16.9g	Alföldileves (12;) Főtt tojás (3;)  Zöldborsófőzelék (1;7;) Túró rudi (6;7;) EN:584.8kcal ZS:24.0g TZS:7.4g SZH:63.3g CK:18.4g FH:26.2g SÓ:2.4g CA:147.0mg	Vegyes gyümölcskrémleves (1;7;) Szezámagos rántott csirkemell (1;3;11;) Petrezselymes burgonya (6;7;12;) Káposztasaláta (10;) EN:744.8kcal ZS:25.7g TZS:6.2g SZH:87.7g CK:15.4g FH:32.5g SÓ:3.3g CA:31.5mg	Haséleves (1;3;9;) Tejben dara (1;7;)  Kakaó szórát EN:482.2kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:81.3g CK:37.7g FH:20.7g SÓ:2.2g CA:315.0mg
<b>uzsonna / ISK.ALSÓ</b>	Tavaszi felvágott margarin vizes zsemle (1;) EN:242.9kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:29.2g CK:1.1g FH:8.0g SÓ:0.6g	Trappista sajt (7;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) CA:320.0mg CK:0.6g EN:317.4kcal FH:15.9g SÓ:0.6g SZH:31.0g TZS:7.9g ZS:13.9g	Vaníliás túrókrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:220.1kcal ZS:2.9g TZS:1.6g SZH:36.9g CK:4.4g FH:10.4g SÓ:0.1g CA:38.0mg	Padlizsánkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:255.6kcal ZS:9.1g TZS:5.3g SZH:34.8g CK:1.4g FH:7.3g SÓ:0.9g CA:19.7mg	Gyümölcsös joghurt (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:230.3kcal ZS:3.4g TZS:1.6g SZH:37.6g CK:13.8g FH:7.3g SÓ:0.7g 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 02.22</b>	<b>Kedd 02.23</b>	<b>Szerda 02.24</b>	<b>Csütörtök 02.25</b>	<b>Péntek 02.26</b>
<b>tízórai / ISK.FELSŐ</b>	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
<b>ebéd / ISK.FELSŐ</b>	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
<b>uzsonna / ISK.FELSŐ</b>	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	Pecsenyeszír 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