

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Mátrai diákcsemege Kukoricás kenyér (1) Vitaminos margarin 20%-os Gyümölcs tea	Tv paprika Tej (7) Szezámagos zsemle (1;11) Vaj (7)	Vajkrém, natúr (7) félbarna kenyér (1) Paradicsom Citromos tea	Jégcsapretek Vitaminos margarin 20%-os Trappista sajt (7) Burgonyás kenyér (1;6;12) Kakaó (7)	Baromfipárizsi Tv paprika Teljes kiőrlésű kifli (1;3;6;7;11;13) Vitaminos margarin 20%-os Forralt tej (7)
EN:429 ZS:24,1 TZS:9,4 FH:11,6 SZH:40,8 CK:8,9 SO:1,7	EN:321 ZS:12,4 TZS:7,4 FH:10,9 SZH:39,7 CK:0,9 SO:0,7	EN:310 ZS:11,4 TZS:6,9 FH:6,8 SZH:43,4 CK:10,3 SO:0,3	EN:458 ZS:17,8 TZS:8,0 FH:22,4 SZH:50,7 CK:17,4 SO:1,8	EN:318 ZS:11,4 TZS:2,2 FH:17,0 SZH:36,1 CK:10,2 SO:1,1
Mustáros lencseleves (1;7;10) Rántott párizsi Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Pöttyös Túró Rudi (6;7) Ásványvíz	Daragaluska leves (1;3;9) Budapest sertésragu Rizs köret Ásványvíz Mandarin	Hamis gulyásleves (1;9;12) Egyben sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Zöldbabfőzelék (1;7) körte Ásványvíz	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7) Makaróni tészta (1) Reszelt sajt (1;7) Kemenes tejföl 5/1 12% (7) alma Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rántott csirkecombfilé (1;3;7) Petrezselymes rizs Uborkasaláta Ásványvíz
EN:588 ZS:13,6 TZS:8,2 FH:20,0 SZH:88,2 CK:17,3 SO:3,1	EN:618 ZS:15,5 TZS:2,8 FH:27,8 SZH:90,5 CK:1,2 SO:1,8	EN:487 ZS:18,4 TZS:7,1 FH:23,7 SZH:56,7 CK:5,5 SO:2,7	EN:652 ZS:23,1 TZS:10,2 FH:32,6 SZH:76,9 CK:7,9 SO:3,4	EN:827 ZS:30,6 TZS:4,0 FH:29,0 SZH:107,1 CK:18,5 SO:3,7
Kígyóborka Teljes kiőrlésű zsemle (1;3;6;11;13) szendvicsekrem natur 1 kg (7)	teljeskiőrlésű kenyér (1) Magyaros túrókrém (7)	Szendvics sonka Vitaminos margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Túrós táska (1;6;7)	Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli (1;7)
EN:141 ZS:3,4 TZS: FH:4,6 SZH:22,0 CK: SO:	EN:162 ZS:0,9 TZS:0,2 FH:6,1 SZH:31,1 CK:0,6 SO:0,0	EN:224 ZS:5,5 TZS:1,8 FH:10,4 SZH:32,1 CK:1,2 SO:0,9	EN:174 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:2,9 SZH:24,0 CK:7,6 SO:0,1	EN:129 ZS:2,0 TZS:0,9 FH:3,5 SZH:23,1 CK:3,9 SO:0,5

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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.