

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Tea szőlőcukorral (12;) EN: 25.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kapros túrókrém (7;) EN: 42.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 26.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaó szőlőcukorral (7;) EN: 98.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 11.3 g; CK: 1.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Baromfi párizsi EN: 60.9 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; sült paprikakrém EN: 168.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Körözött (7;) EN: 54.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 21.6 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Zöldségkrémleves (1;7;12;) EN: 52.9 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Gombás csirkeragu (7;) EN: 112.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.9 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 31.5 mg; Bulgur köret (1;) EN: 246.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 49.0 g; CK: 7.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros tarhonyaleves (1;12;) EN: 190.5 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Sertés pörkölt EN: 140.5 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Karalábé főzelék (1;7;) EN: 150.9 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 18.1 g; CK: 10.5 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 21.0 mg;	Karfiolleves (1;) EN: 94.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Carbonara spagetti (1;7;) EN: 470.6 kcal; ZS: 16.4 g; TZS: 5.0 g; SZH: 59.2 g; CK: 4.2 g; FH: 20.7 g; SÓ: 3.0 g; CA: 24.0 mg;	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN: 77.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres csirkemell szelet EN: 113.2 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 0.6 g; Parajfőzelék (1;7;) EN: 173.4 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.4 g; CK: 5.0 g; FH: 7.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg;	Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN: 58.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.0 g; Bazsalikomos-kukoricás csirkeragu (1;) EN: 148.1 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.3 g; SZH: 7.1 g; CK: 1.5 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.8 g; Főtt tészta (1;) EN: 265.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 43.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Natúr vajkrém (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Cukkinikrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;
Összesítés	EN: 942.3 kcal; ZS: 16.1 g; TZS: 5.4 g; SZH: 148.4 g; CK: 17.5 g; FH: 46.3 g; SÓ: 4.1 g; CA: 57.5 mg;	EN: 1147.4 kcal; ZS: 43.1 g; TZS: 12.0 g; SZH: 135.8 g; CK: 15.1 g; FH: 47.0 g; SÓ: 4.1 g; CA: 433.5 mg;	EN: 1263.5 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 13.7 g; SZH: 158.1 g; CK: 16.5 g; FH: 44.2 g; SÓ: 3.4 g; CA: 269.0 mg;	EN: 940.3 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 7.3 g; SZH: 117.7 g; CK: 13.4 g; FH: 49.2 g; SÓ: 3.7 g; CA: 120.0 mg;	EN: 963.2 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 4.3 g; SZH: 147.3 g; CK: 10.9 g; FH: 37.7 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.