

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Gyümölcs tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 178.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.2 g; CK: 5.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.4 g;	Kakaó (7;) EN: 124.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.1 g; CK: 17.0 g; FH: 6.8 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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;	Citromos tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 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;	Málna tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ébéd	Paradicsomleves (1;9;) EN: 173.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 29.5 g; CK: 11.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.8 g; Zöldborsós csirkeragu (1;9;) EN: 175.4 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.5 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.0 g; FH: 15.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 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; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	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; Csirkepörkölt EN: 125.4 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 104.4 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.6 g; CK: 3.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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; Bolognai spagetti (csirkehússal) (1;) EN: 341.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 54.6 g; CK: 4.9 g; FH: 21.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 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; Vadas csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN: 178.9 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 11.0 g; CK: 4.1 g; FH: 13.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 18.9 mg; 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	Házi vajkrém (7;) EN: 61.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.5 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;	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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Brokkollikrém EN: 86.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN: 199.4 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 31.5 g; CK: 11.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;
Összesítés	EN: 1076.8 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 6.9 g; SZH: 167.2 g; CK: 33.7 g; FH: 40.6 g; SÓ: 3.5 g; CA: 5.0 mg;	EN: 1123.6 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 9.1 g; SZH: 137.9 g; CK: 23.3 g; FH: 49.1 g; SÓ: 4.0 g; CA: 412.5 mg;	EN: 1138.7 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 9.9 g; SZH: 154.2 g; CK: 17.2 g; FH: 45.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 245.0 mg;	EN: 968.2 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 8.3 g; SZH: 127.3 g; CK: 19.0 g; FH: 46.8 g; SÓ: 3.3 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1035.8 kcal; ZS: 27.3 g; TZS: 8.9 g; SZH: 160.2 g; CK: 28.9 g; FH: 37.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 18.9 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.