

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Gyümölcs tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 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 (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; Pritaminos margarinkrém EN: 56.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 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: 112.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 0.2 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: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Körözött (7;) EN: 40.5 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.0 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: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 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: 148.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 25.3 g; CK: 10.2 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; Zöldborsó ragu (1;) EN: 176.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 0.0 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.0 g; Bulgur köret (1;) EN: 211.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.6 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: 180.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN: 36.7 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 97.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 12.7 g; CK: 3.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Karfiolleves (1;) EN: 80.4 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Olasz paradicsomos spagetti (1;) EN: 270.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 45.6 g; CK: 3.6 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN: 70.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 10.5 g; CK: 1.7 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa vagdalt (1;9;12;) EN: 43.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék (1;7;) EN: 70.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 8.9 g; CK: 1.5 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 36.0 mg;	Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN: 50.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.4 g; CK: 1.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.0 g; Gombapörkölt EN: 60.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt tészta (1;) EN: 222.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Házi vajkrém (7;) EN: 61.3 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 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;	Brokkolikrém EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 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;	Vanília túrókrém (7;) EN: 46.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.2 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 12.0 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;
Összesítés	EN: 1109.1 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 5.1 g; SZH: 188.4 g; CK: 26.8 g; FH: 42.3 g; SÓ: 2.8 g; CA: 31.0 mg;	EN: 982.2 kcal; ZS: 29.2 g; TZS: 7.0 g; SZH: 140.0 g; CK: 22.5 g; FH: 34.6 g; SÓ: 3.1 g; CA: 412.5 mg;	EN: 998.8 kcal; ZS: 31.5 g; TZS: 7.6 g; SZH: 144.0 g; CK: 15.9 g; FH: 31.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 245.0 mg;	EN: 737.0 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 5.0 g; SZH: 119.7 g; CK: 12.8 g; FH: 26.2 g; SÓ: 2.6 g; CA: 36.0 mg;	EN: 848.2 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 3.5 g; SZH: 145.9 g; CK: 17.6 g; FH: 30.3 g; SÓ: 2.2 g; CA: 12.0 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-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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.