

SZAKÁCSTÜNDÉR

	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20
Reggeli	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Mézes tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi szárnyaskrém (7;) EN:177.0kcal ZS:15.2g TZS:6.7g SZH:1.0g CK:0.8g FH:8.6g SÓ:0.4g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lenmagos vajkrém (7;) EN:189.8kcal ZS:16.9g TZS:8.4g SZH:2.1g CK:0.8g FH:4.5g SÓ:0.4g CA:17.5mg Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Epres tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:400.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Rántotta (3;) EN:215.5kcal ZS:16.6g TZS:4.1g SZH:1.3g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:194.5kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g
Tízórai	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Habos puding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:154.0mg	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:448.0kcal ZS:28.0g TZS:15.0g SZH:42.0g CK:15.0g FH:6.0g SÓ:0.5g	Babapiskóta (1;3;) EN:816.0kcal ZS:8.6g SZH:166.4g CK:74.8g FH:18.4g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g
Ebéd	Palócgulyás (1;7;12;) EN:334.1kcal ZS:21.0g TZS:6.8g SZH:19.5g CK:1.7g FH:13.9g SÓ:0.7g CA:28.6mg Piskóta kocka (házi) (1;3;) EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:27.0g FH:1.3g SÓ:0.1g Csokipuding (7;) EN:117.5kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:19.0g CK:18.2g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:180.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:121.0kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.3g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:286.3kcal ZS:15.2g TZS:5.5g SZH:11.8g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:1.1g CA:60.0mg Főtt tészta (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Reszeltészta leves (1;) EN:162.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:20.8g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:0.7g Sült virsli EN:245.2kcal ZS:20.7g TZS:8.1g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g Csoki nyuszi (6;7;)	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g Sült csirkecomb EN:454.7kcal ZS:32.2g TZS:10.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:499.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:96.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.5g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Kertész leves (12;) EN:116.1kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.2g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.0g Halpaprikás (4;7;) EN:190.7kcal ZS:9.9g TZS:2.9g SZH:4.7g CK:0.7g FH:19.3g SÓ:0.6g CA:24.7mg Túrós csusza (1;7;) EN:633.8kcal ZS:24.1g TZS:7.4g SZH:80.8g CK:5.5g FH:20.6g SÓ:1.1g CA:36.0mg	Tavaszi zöldségleves (1;) EN:172.2kcal ZS:8.5g TZS:1.0g SZH:18.6g CK:1.0g FH:2.1g SÓ:0.9g Kolozsvári rakott kelkáposzta (7;) EN:467.5kcal ZS:16.5g TZS:5.5g SZH:51.8g CK:1.2g FH:27.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:276.4kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:49.2g CK:34.0g FH:7.4g SÓ:0.4g CA:180.0mg Debreceni sertéstokány EN:349.1kcal ZS:26.1g TZS:6.0g SZH:3.4g CK:0.0g FH:23.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g
Uzsonna	Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:120.0kcal ZS:5.3g TZS:2.4g SZH:16.5g CK:5.4g FH:1.6g SÓ:0.1g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Háztartási keksz (1;12;) EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g	Puszedli (1;3;) EN:168.0kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:37.4g CK:25.4g FH:2.2g SÓ:0.0g	Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Habos puding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:154.0mg	Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g
Vacsora	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Meggyes tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Mézes tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Barackos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Barackos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

SZAKÁCSTÜNDÉR

	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20	
Vacsora	Szendvicskrém (7;) EN:146.0kcal ZS:15.0g TZS:9.5g SZH:1.5g CK:1.4g FH:1.3g SÓ:0.5g CA:37.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Morzás nudli (1;3;6;) EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g Vanília szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.5g	Turista felvágott EN:207.0kcal ZS:18.6g TZS:7.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.5g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Piros retek EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:1.2g	Zöldséges sertésrizseshús EN:636.6kcal ZS:14.2g TZS:2.9g SZH:94.0g CK:0.0g FH:33.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:57.7kcal ZS:5.3g TZS:2.5g SZH:1.7g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:9.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:57.7kcal ZS:5.3g TZS:2.5g SZH:1.7g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:9.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g

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.