

SZAKÁCSTÜNDÉR

	Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	Szombat 04.26	Vasárnap 04.27
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 Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Pucolt főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Füstölt főtt tarja EN:156.6kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:0.7g CK:0.3g FH:11.5g SÓ:2.3g Torma (12;) EN:33.5kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:4.9g CK:2.5g FH:0.3g 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	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 Marha párizsi EN:120.0kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.9g 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	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 Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	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 Pecsényezsír EN:464.0kcal ZS:49.9g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.1g	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 Szendvicstúró (7;) EN:84.0kcal ZS:5.5g TZS:3.4g SZH:1.3g CK:1.1g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:39.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	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 Margarinos croissant (1;7;) EN:384.0kcal ZS:20.0g TZS:11.0g SZH:43.0g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:1.7g	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 Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:71.9kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g CA:258.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Piros retek EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:1.2g
Ebéd	Orjaleves levestésztával (1;) EN:137.4kcal ZS:3.4g TZS:1.0g SZH:18.8g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Panírozott csirkemell (1;) EN:250.1kcal ZS:14.5g TZS:1.6g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Baracklekvárral töltött fánk (1;3;7;12;) EN:2.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:243.7kcal ZS:14.1g TZS:6.7g SZH:12.9g CK:1.1g FH:14.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:531.0kcal ZS:9.3g TZS:0.8g SZH:92.0g CK:25.2g FH:13.8g SÓ:1.7g Fahéj szórát EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcskrémleves (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 Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:400.8kcal ZS:29.4g TZS:4.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g Rizs köret 1/2 EN:218.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.4g Párolt zöldborsó 1/2 EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:15.0g FH:7.1g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Alföldi leves (1;9;12;) EN:159.6kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:16.3g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg 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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:336.3kcal ZS:17.9g TZS:5.7g SZH:17.9g CK:0.9g FH:24.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mák szórát EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g Főtt tészta köret (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g 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	Csontleves tésztával (1;) EN:149.0kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:13.6g CK:3.2g FH:3.4g SÓ:0.5g Mészáros sertéstokány (10;) EN:244.7kcal ZS:16.3g TZS:4.5g SZH:4.3g CK:0.9g FH:18.3g SÓ:1.1g Tarhonya (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Kolbászos burgonyaleves (1;7;12;) EN:283.6kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:30.5g CK:1.0g FH:13.4g SÓ:0.8g CA:24.0mg 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 Porcukor szórát EN:205.0kcal SZH:50.0g CK:50.0g 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
Vacsora	Hideg tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg	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	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	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	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	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

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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

