

Hétfő
11.17Kedd
11.18Szerda
11.19Csütörtök
11.20Péntek
11.21

Reggeli

Tej (7;)

EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Pulyka pizzasonka (6;)

EN:17.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.1g
FH:2.3g SÓ:0.4g

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Paradicsom

EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Gyümölcs tea

EN:25.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Tej (7;)

EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Kukoricapehely (1;)

EN:57.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:0.9g
FH:1.2g SÓ:0.2g

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Kígyóuborka

EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g

Kifli (1;7;)

EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g
FH:2.9g SÓ:0.4g

Karamellás tej (7;)

EN:54.2kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg

Főtt tojás karika (3;)

EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g

Natúr vajkrém (7;)

EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g
FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg

Császár zsemle (1;6;)

EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g
FH:2.3g SÓ:0.3g

Rágórépa

EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g

Mézes tea

EN:15.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:4.1g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Tej (7;)

EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Körözött (7;)

EN:40.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.0g
FH:3.2g SÓ:0.6g CA:27.1mg

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Retek szeletek

EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g

Tej (7;)

EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Erdei gyümölcs tea

EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Light trappista sajt (7;)

EN:43.4kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:6.3g SÓ:0.3g CA:120.0mg

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Lilahagyma

EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g

Tízórai

Smoothie almás-sárgarépás

EN:41.7kcal ZS:0.1g SZH:8.8g CK:1.6g FH:0.7g
SÓ:0.0g

körte

EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g

Egészségital (narancs, sárgarépa, joghurt) (7;)

EN:9.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.2g
FH:0.3g SÓ:0.0g CA:1.8mg

Gyümölcsjoghurt (házi) (7;)

EN:101.7kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:10.2g CK:9.8g
FH:4.6g SÓ:0.0g CA:180.0mg

Banán turmix (7;)

EN:119.6kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:17.7g CK:8.0g
FH:4.5g SÓ:0.1g CA:144.0mg

Ebéd

Legényfogó leves (1;7;)

EN:104.5kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:7.4g CK:0.3g
FH:9.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg

Tejben dara (1;7;)

EN:163.4kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:28.6g CK:13.9g
FH:6.7g SÓ:0.1g CA:180.0mg

Kakaó szórát

EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g

alma

EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g

félbarna kenyér (ebédhez) (1;)

EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g
FH:2.8g SÓ:0.0g

Rakott kelkáposzta (7;)

EN:223.3kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:27.0g CK:0.6g
FH:11.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg

teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)

EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g
FH:1.8g SÓ:0.3g

Vegyes gyümölcskompót

EN:29.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:4.6g
FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Tejfölös karfiolleves (1;3;7;9;)

EN:64.4kcal ZS:3.8g TZS:1.3g SZH:5.1g CK:0.9g
FH:2.1g SÓ:0.6g CA:15.0mg

Paprikás burgonya virslivel (12;)

EN:248.3kcal ZS:8.9g TZS:2.7g SZH:30.8g CK:0.0g
FH:7.7g SÓ:0.9g

teljes kiőrlésű rozskenyér (ebédhez) (1;)

EN:36.0kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.0g
SÓ:0.2g

Amerikai káposzta saláta (7;)

EN:38.3kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:3.7g CK:1.1g
FH:0.8g SÓ:0.1g CA:12.0mg

Sertés vagdalt (1;3;)

EN:367.4kcal ZS:27.7g TZS:5.1g SZH:18.0g CK:0.3g
FH:11.0g SÓ:0.8g

Zöldborsófőzelék (1;7;)

EN:208.8kcal ZS:6.5g TZS:1.8g SZH:24.6g CK:8.2g
FH:10.5g SÓ:0.5g CA:105.0mg

félbarna kenyér (ebédhez) (1;)

EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g
FH:2.8g SÓ:0.0g

alma

EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g

Bolognai ragu (csirkehússal)

EN:50.3kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:3.0g CK:1.7g
FH:7.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg

Főtt tészta (1;)

EN:179.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:28.8g CK:1.4g
FH:4.9g SÓ:0.0g

Reszelt sajt (1;7;)

EN:38.6kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.9g CK:0.2g
FH:2.6g SÓ:0.1g CA:80.0mg

körte

EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g

Uzsonna

Halkrém (4;10;)

EN:35.2kcal ZS:3.1g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:1.7g SÓ:0.0g

vizes zsemle (1;)

EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g
FH:4.4g

Paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g

Csicseriborsó krém (7;12;)

EN:38.2kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:2.5g CK:0.3g
FH:1.1g SÓ:0.4g CA:3.1mg

Sajtos stangli (1;6;7;)

EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g
FH:7.0g SÓ:0.8g

Retek szeletek

EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g

Tojáskrém (3;7;)

EN:53.8kcal ZS:4.9g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.2g
FH:1.9g SÓ:0.1g CA:5.0mg

Kígyóuborka

EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g

alma

EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g

vizes zsemle (1;)

EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g
FH:4.4g

Zala felvágott

EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g
FH:2.0g SÓ:0.3g

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g

félbarna kenyér (1;)

EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g
FH:2.8g SÓ:0.0g

Teavaj (7;)

EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg

Molnárka (1;3;6;7;13;)

EN:81.8kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:13.8g CK:2.0g
FH:2.3g SÓ:0.2g

Paradicsom

EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.