

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
<b>Tízórai</b>	<b>Barackos tea</b> EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Zala felvágott</b> EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g <b>Natúr vajkrém (7;)</b> EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g <b>Hónapos retek</b> EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>fehér kenyér (1;)</b> EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Csicseriborsó krém (7;12;)</b> EN:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.5g <b>fehér kenyér (1;)</b> EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g <b>Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b> EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	
<b>Ebéd</b>	<b>Legényfogyó leves (1;7;)</b> EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:9.5g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:1.2g <b>Káposztás kocka (1;)</b> EN:280.9kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:52.4g CK:6.1g FH:8.8g SÓ:1.2g <b>Porcukor szórát</b> EN:123.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:30.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Daragaluska leves (1;3;9;)</b> EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.0g <b>Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;)</b> EN:182.8kcal ZS:5.4g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:0.7g FH:12.3g SÓ:0.5g <b>Tököfőzelék (1;7;)</b> EN:152.7kcal ZS:8.0g TZS:2.5g SZH:17.3g CK:3.7g FH:2.7g SÓ:0.7g <b>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	<b>Gomba krémleves (1;7;)</b> EN:79.6kcal ZS:4.1g TZS:1.4g SZH:6.0g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:0.9g <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g <b>Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;)</b> EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g <b>Csiki mártás * (3;7;10;12;)</b> EN:62.6kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:11.2g CK:8.6g FH:0.8g SÓ:0.8g	<b>Zöldségleves tésztával (1;9;12;)</b> EN:78.3kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:12.3g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.9g <b>Sertés pörkölt</b> EN:126.7kcal ZS:7.4g TZS:1.6g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:0.1g <b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b> EN:97.6kcal ZS:2.8g TZS:2.1g SZH:12.7g CK:3.1g FH:4.3g SÓ:0.8g <b>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	
<b>Uzsonna</b>	<b>Natúr sajtkrém (7;)</b> EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	<b>Kenőmájás (sertés)</b> EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g <b>Paprika</b> EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Sertés párizsi</b> EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g <b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g <b>Kígyóuborka</b> EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	<b>Zöldfűszeres túrókrém (7;)</b> EN:44.9kcal ZS:2.6g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	
<b>Napi összesítés</b>	EN: 979.7 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 9.6 g; SZH: 157.2 g; CK: 46.2 g; FH: 34.1 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1053.5 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 9.1 g; SZH: 154.9 g; CK: 18.9 g; FH: 41.7 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 1102.9 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 11.8 g; SZH: 148.0 g; CK: 17.3 g; FH: 44.1 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 940.9 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 9.3 g; SZH: 136.6 g; CK: 33.7 g; FH: 42.9 g; SÓ: 3.6 g;	

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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.