

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:104.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:13.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Füstölt csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Csokis gabonagolyó (1;7;) EN:79.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:16.4g CK:6.4g FH:1.5g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Ketchup EN:6.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:1.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g
Ebéd	Lencsegulyás (1;9;10;) EN:115.5kcal ZS:4.4g TZS:0.8g SZH:9.0g CK:0.8g FH:8.6g SÓ:2.7g Piskóta kocka 50 gr (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (7;) EN:119.1kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:18.3g CK:9.1g FH:4.7g SÓ:0.2g Teljes kiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Erőleves (9;) EN:54.1kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:2.6g FH:3.2g SÓ:1.3g Levesbetét tészta (1;) EN:42.4kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.2g Csirkepörkölt EN:102.6kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:224.0kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:22.1g CK:5.0g FH:11.4g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;6;) EN:96.7kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:13.5g CK:6.7g FH:1.4g SÓ:1.0g Kukoricás sertésragu (1;7;) EN:181.2kcal ZS:7.8g TZS:1.9g SZH:12.0g CK:4.3g FH:14.3g SÓ:0.7g Főtt tészta (1;) EN:252.6kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.8g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;) EN:50.3kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:6.6g CK:1.6g FH:1.2g SÓ:1.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Sóska mártás (1;7;) EN:130.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:21.7g CK:3.4g FH:3.7g SÓ:1.0g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:112.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.7g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Panírozott halpárna (1;3;) EN:168.1kcal ZS:6.8g TZS:0.6g SZH:15.8g CK:0.2g FH:10.6g SÓ:1.0g Rizs köret EN:262.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:49.6g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.0g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;7;) EN:125.0kcal ZS:2.4g TZS:1.1g SZH:23.0g CK:2.3g FH:3.0g SÓ:0.5g	Tojáskrém (3;7;) EN:68.0kcal ZS:6.3g TZS:3.7g SZH:0.6g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:57.4kcal ZS:3.9g TZS:1.8g SZH:1.3g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:69.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g

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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.