

	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:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Jégcsaprektek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:131.4kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.5g CK:16.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Füstölt csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Csokis gabonagolyó (1;7;) EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g FH:3.1g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g 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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g 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:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g
Ebéd A	Lencsegyulás (1;9;10;) EN:189.5kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:1.2g FH:11.1g SÓ:2.7g Piskóta kocka 70 gr (1;3;) EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g Csokoládé öntet (7;) EN:197.9kcal ZS:4.0g TZS:2.7g SZH:31.3g CK:22.1g FH:8.0g SÓ:0.3g 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	Erőleves (9;) EN:96.2kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:9.5g CK:3.8g FH:6.1g SÓ:2.4g Levesbetét tészta (1;) EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:206.3kcal ZS:13.4g TZS:2.1g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g SÓ:1.7g 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:165.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:21.1g CK:7.8g FH:2.3g SÓ:1.1g Kukoricás sertésragu (1;7;) EN:259.0kcal ZS:11.2g TZS:2.8g SZH:18.2g CK:5.2g FH:19.1g SÓ:0.9g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g 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:178.4kcal ZS:11.0g TZS:0.9g SZH:15.9g CK:3.2g FH:3.0g SÓ:1.1g 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:187.0kcal ZS:3.3g TZS:3.5g SZH:27.6g CK:6.3g FH:4.6g SÓ:1.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:210.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.0g 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:210.1kcal ZS:8.5g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:0.2g FH:13.2g SÓ:1.2g Rizs köret EN:373.6kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Ebéd B	Lencsegyulás (1;9;10;) EN:189.5kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:1.2g FH:11.1g SÓ:2.7g Nudli (1;3;) EN:447.6kcal ZS:4.8g TZS:0.4g SZH:62.1g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:2.5g Dejő szórat (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g 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	Erőleves (9;) EN:96.2kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:9.5g CK:3.8g FH:6.1g SÓ:2.4g Levesbetét tészta (1;) EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.3g Natúr sertésszelet (1;) EN:216.5kcal ZS:12.7g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:0.6g Meggy mártás (1;7;) EN:194.8kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:34.0g CK:30.5g FH:2.3g SÓ:0.7g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:210.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:165.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:21.1g CK:7.8g FH:2.3g SÓ:1.1g Csirkés házi pestos tészta (1;7;) EN:560.2kcal ZS:32.8g TZS:4.9g SZH:37.3g CK:2.2g FH:27.8g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g 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:178.4kcal ZS:11.0g TZS:0.9g SZH:15.9g CK:3.2g FH:3.0g SÓ:1.1g Házi sertés vagdalt (1;3;) EN:250.3kcal ZS:17.7g TZS:3.9g SZH:13.3g CK:0.2g FH:9.3g SÓ:1.8g Tökfőzelék (1;7;) EN:359.2kcal ZS:13.3g TZS:3.5g SZH:52.2g CK:21.9g FH:6.3g 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 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 Rakott karfiol (7;) EN:576.1kcal ZS:37.8g TZS:14.7g SZH:27.6g CK:2.3g FH:31.6g SÓ:0.8g
Uzsonna	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g	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:82.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:2.4g SÓ:0.2g	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:69.7kcal ZS:4.8g TZS:2.2g SZH:1.4g CK:1.2g FH:5.1g SÓ:0.4g	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:69.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g

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(nehézség: 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. * - édesítésszert tartalmaz.

Uzsonna

Margarin (7;)

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Rozsos kenyér (1;)EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g
FH:6.0g SÓ:0.0g**Lilahagyma**EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g**Teljeskiőrlésű zsemle (1;)**EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g
FH:4.2g SÓ:0.7g**Teljeskiőrlésű 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:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g
FH:0.5g SÓ:0.0g**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:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g