

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű 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:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tejescávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Málna tea EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g 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 EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:243.3kcal ZS:6.5g TZS:3.1g SZH:25.4g CK:3.7g FH:19.5g SÓ:1.2g Tehéntúró (7;) EN:44.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Fodros nagykocka (1;) EN:526.8kcal ZS:19.8g TZS:2.3g SZH:73.0g CK:4.5g FH:14.0g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:1.1g Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:128.9kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:18.8g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.8g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g Sertés vagdalt (1;3;) EN:407.3kcal ZS:27.7g TZS:5.7g SZH:25.0g CK:0.6g FH:14.3g SÓ:1.5g	Paradicsomleves (1;) EN:182.4kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:29.9g CK:11.2g FH:5.1g SÓ:0.8g Fűszeres csirkeragu EN:124.9kcal ZS:4.6g TZS:1.6g SZH:1.8g CK:0.0g FH:18.6g SÓ:1.0g Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:92.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:13.7g CK:3.3g FH:2.8g SÓ:1.1g Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.5g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:437.0kcal ZS:19.3g TZS:4.5g SZH:46.7g CK:3.6g FH:17.6g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Kókuszos gyümölcsleves (1;7;) EN:158.1kcal ZS:3.4g TZS:2.7g SZH:29.4g CK:24.4g FH:1.7g SÓ:1.0g Eszterházy pulykatokány (1;7;9;10;) EN:116.2kcal ZS:3.7g TZS:1.8g SZH:5.9g CK:1.6g FH:13.9g SÓ:0.9g Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Prágai pulyka sonka EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 1495.0 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 17.9 g; SZH: 195.5 g; CK: 22.5 g; FH: 69.1 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1286.3 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 15.5 g; SZH: 152.6 g; CK: 30.9 g; FH: 41.5 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1247.3 kcal; ZS: 36.6 g; TZS: 11.8 g; SZH: 169.1 g; CK: 34.9 g; FH: 56.7 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1336.5 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 8.9 g; SZH: 186.6 g; CK: 31.1 g; FH: 61.3 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1108.9 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 15.0 g; SZH: 166.7 g; CK: 36.5 g; FH: 38.4 g; SÓ: 4.7 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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.