

	Hétfő 04.06	Kedd 04.07	Szerda 04.08	Csütörtök 04.09	Péntek 04.10
Tízórai		Karamellás tej (7;) EN:102.3kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:12.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Gyümölcsstea EN:26.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g CA:160.0mg 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:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Barack lekvár EN:36.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:7.7g FH:0.1g 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 fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Citromos tea EN:26.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Marha párizsi EN:47.8kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd		Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN:107.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:1.8g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Eszterházy krémleves (1;7;9;) EN:67.0kcal ZS:3.8g TZS:1.2g SZH:6.3g CK:0.7g FH:1.3g SÓ:0.9g CA:14.4mg Piritott tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Póréhagymás csirkeragu (1;) EN:138.1kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg Rizs köret EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:47.5kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:6.9g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:69.8kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.8g CK:1.4g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:36.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:24.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Kukoricagaluska leves (3;9;) EN:126.1kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:1.0g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkecombfilé EN:87.8kcal ZS:3.8g TZS:0.9g SZH:0.3g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:200.8kcal ZS:2.7g TZS:1.3g SZH:33.2g CK:5.5g FH:7.4g SÓ:1.0g CA:144.0mg Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:64.5kcal ZS:4.5g TZS:1.4g SZH:4.1g CK:2.3g FH:1.0g SÓ:0.3g CA:19.2mg
Uzsonna		Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Sertés húskrém (házi) EN:45.4kcal ZS:3.5g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Túrós táská (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:15.0mg alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés		EN: 1049.4 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 10.0 g; SZH: 145.2 g; CK: 20.1 g; FH: 43.5 g; SÓ: 4.7 g; CA: 395.1 mg;	EN: 950.9 kcal; ZS: 30.5 g; TZS: 9.7 g; SZH: 122.3 g; CK: 22.9 g; FH: 41.6 g; SÓ: 4.2 g; CA: 299.4 mg;	EN: 899.8 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 138.9 g; CK: 10.7 g; FH: 36.5 g; SÓ: 4.2 g; CA: 276.0 mg;	EN: 934.6 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 13.3 g; SZH: 116.7 g; CK: 26.7 g; FH: 35.4 g; SÓ: 4.3 g; CA: 185.7 mg;

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.