

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> EN:26.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Sonkás szelet</b> EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g <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 CA:0.0mg <b>Kígyóuborka</b> EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<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 CA:240.0mg <b>Briós (1;3;6;7;)</b> EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g CA:0.0mg	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <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 CA:0.0mg	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg <b>Csicscriborsó 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 CA:3.8mg <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 CA:0.0mg	<b>Citromos tea</b> EN:26.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Olasz felvágott</b> EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg <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 CA:0.0mg <b>Kígyóuborka</b> EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Sertés raguleves (1;9;)</b> EN:108.0kcal ZS:3.7g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg <b>Túrós derelye (1;3;7;)</b> EN:490.0kcal ZS:9.2g TZS:1.9g SZH:86.4g CK:9.5g FH:17.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg <b>alma</b> EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;)</b> EN:117.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.3g CK:0.1g FH:5.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg <b>Hagymás sertésragu (1;)</b> EN:114.3kcal ZS:5.4g TZS:1.1g SZH:6.5g CK:0.0g FH:9.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg <b>Finomfőzelék (1;7;)</b> EN:197.6kcal ZS:7.4g TZS:1.8g SZH:26.1g CK:11.8g FH:5.7g SÓ:0.7g CA:63.0mg <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>Tojásleves (1;3;)</b> EN:85.4kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:2.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg <b>Majorannás csirkeragu (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:0.5g FH:8.5g SÓ:1.1g CA:18.0mg <b>Zelleres burgonyapüré (9;12;)</b> EN:214.8kcal ZS:3.4g TZS:1.4g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>Almás rétes (1;3;6;7;)</b> EN:175.0kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:32.5g CK:13.7g FH:3.3g SÓ:0.1g	<b>Csontleves tésztával (1;9;)</b> EN:68.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:2.0g CA:0.0mg <b>Párolt csirkecomb filé</b> EN:87.9kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:0.7g CK:0.4g FH:11.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg <b>Vegyes gyümölcsmártás (1;7;)</b> EN:130.5kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:26.5g CK:17.8g FH:1.2g SÓ:0.5g CA:18.0mg <b>Pirított dara köret 1/2 (1;)</b> EN:182.9kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:32.8g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg	<b>Tejfölös zöldbableves (1;3;7;)</b> EN:89.3kcal ZS:5.4g TZS:1.1g SZH:7.8g CK:1.0g FH:1.8g SÓ:0.9g CA:9.0mg <b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b> EN:375.2kcal ZS:13.5g TZS:3.5g SZH:47.2g CK:4.8g FH:15.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>Reszelt sajt (1;7;)</b> EN:107.8kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g CA:160.0mg <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>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 CA:0.0mg	<b>Főtt tojás karika (3;)</b> EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg <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 CA:0.0mg <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>Kenőmájas (sertés)</b> EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g <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 CA:0.0mg <b>Jégcsapretek</b> EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Túrista szalámi</b> EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g 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 CA:0.0mg <b>Paradicsom</b> EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Kefir (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg <b>Kifli (1;7;)</b> EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1042.2 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 7.7 g; SZH: 162.7 g; CK: 20.7 g; FH: 43.4 g; SÓ: 4.8 g; CA: 160.0 mg;	EN: 1029.4 kcal; ZS: 31.1 g; TZS: 8.7 g; SZH: 142.7 g; CK: 33.0 g; FH: 39.6 g; SÓ: 4.2 g; CA: 303.0 mg;	EN: 1002.2 kcal; ZS: 31.5 g; TZS: 13.0 g; SZH: 146.5 g; CK: 27.3 g; FH: 39.0 g; SÓ: 4.0 g; CA: 258.0 mg;	EN: 943.7 kcal; ZS: 23.9 g; TZS: 9.3 g; SZH: 137.7 g; CK: 21.7 g; FH: 39.7 g; SÓ: 7.1 g; CA: 261.8 mg;	EN: 999.9 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 15.7 g; SZH: 115.7 g; CK: 19.7 g; FH: 40.3 g; SÓ: 3.2 g; CA: 429.0 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.