

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Gyümölcs 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 Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg 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 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	Tejescávé (1;7;) EN:117.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.2g 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 Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sült húskrém (7;) EN:88.3kcal ZS:7.9g TZS:3.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:9.0mg 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Gesztenyés búrkifli (1;7;) EN:192.1kcal ZS:8.2g TZS:3.7g SZH:25.8g CK:7.6g FH:3.3g SÓ:0.3g	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 Körözött (7;) EN:50.2kcal ZS:3.1g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:32.6mg 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:179.8kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:10.5g CK:0.7g FH:8.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darás metélt (1;) EN:301.1kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:52.6g CK:2.1g FH:8.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Barack lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:96.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.7g CK:0.6g FH:5.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:126.7kcal ZS:7.4g TZS:1.6g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:122.2kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:16.7g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.8g 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	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:137.9kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.8g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:29.8mg Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g 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 Vitamin saláta EN:33.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Karalábé leves (9;12;) EN:23.3kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g 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 Lencefőzelék (1;7;10;12;) EN:269.2kcal ZS:8.4g TZS:2.4g SZH:32.2g CK:2.9g FH:11.9g SÓ:1.0g 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	Zöldségrémleves (1;7;) EN:48.3kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:6.8g CK:0.4g FH:1.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:144.2kcal ZS:8.8g TZS:2.4g SZH:5.5g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.6g CA:16.0mg 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 banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg 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 párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:120.0kcal ZS:5.3g TZS:2.4g SZH:16.5g CK:5.4g FH:1.6g SÓ:0.1g	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 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 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	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
Napi összesítés	EN: 985.5 kcal; ZS: 30.8 g; TZS: 10.3 g; SZH: 141.6 g; CK: 32.8 g; FH: 30.9 g; SÓ: 4.0 g; CA: 172.5 mg;	EN: 913.5 kcal; ZS: 24.9 g; TZS: 7.5 g; SZH: 121.2 g; CK: 16.0 g; FH: 43.8 g; SÓ: 4.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1049.9 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 12.5 g; SZH: 139.1 g; CK: 38.1 g; FH: 37.6 g; SÓ: 3.6 g; CA: 422.8 mg;	EN: 1094.2 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 16.5 g; SZH: 129.1 g; CK: 11.5 g; FH: 43.4 g; SÓ: 4.4 g; CA: 400.0 mg;	EN: 1005.0 kcal; ZS: 27.7 g; TZS: 9.1 g; SZH: 146.7 g; CK: 39.6 g; FH: 36.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 173.6 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.