

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Tízórai	Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g 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 Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:64.5kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.2g CA:5.0mg 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g 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 Reszelt sajt (1;7;) EN:107.8kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g 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 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:39.7kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:4.1g CK:3.8g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:19.2mg 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	
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:76.7kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:11.8g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:395.5kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:73.3g CK:2.1g FH:11.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg 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	Csontleves tésztával (1;9;) EN:74.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.5g CK:2.8g FH:2.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Csirkepörkölt (12;) EN:125.4kcal ZS:7.3g TZS:1.5g SZH:1.7g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldborsófézelék (1;7;) EN:269.4kcal ZS:7.8g TZS:2.0g SZH:31.9g CK:9.4g FH:13.9g SÓ:0.6g CA:126.0mg 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	Meggyleves (1;7;) EN:117.6kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:20.0g CK:14.7g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:28.0mg Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:251.9kcal ZS:16.2g TZS:3.4g SZH:10.3g CK:0.1g FH:15.4g 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 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	Karfiolleves (1;) EN:80.4kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:6.5g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:142.9kcal ZS:4.4g TZS:3.4g SZH:13.3g CK:1.4g FH:12.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Paradicsom mártás (1;9;) EN:187.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.1g CK:23.1g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg 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	
Uzsonna	Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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	Csicscriborsó krém (7;12;) EN:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.5g CA:3.8mg 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 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	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 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	
Napi összesítés	EN: 1002.9 kcal; ZS: 20.1 g; TZS: 6.7 g; SZH: 166.2 g; CK: 30.8 g; FH: 35.2 g; SÓ: 3.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1026.9 kcal; ZS: 27.3 g; TZS: 9.5 g; SZH: 136.2 g; CK: 20.7 g; FH: 50.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 371.0 mg;	EN: 1069.1 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 13.1 g; SZH: 139.5 g; CK: 26.8 g; FH: 42.0 g; SÓ: 4.7 g; CA: 271.8 mg;	EN: 978.1 kcal; ZS: 22.3 g; TZS: 11.2 g; SZH: 146.5 g; CK: 31.4 g; FH: 40.4 g; SÓ: 2.0 g; CA: 431.7 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.