

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Reggeli	Kakaó (7;) EN:167.2kcal ZS:4.7g TZS:2.8g SZH:20.9g CK:20.8g FH:9.2g SÓ:0.3g CA:360.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:106.6kcal ZS:9.2g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.3g CA:10.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Kigyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:148.3kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.9g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:91.2kcal ZS:3.2g TZS:2.3g SZH:8.0g CK:7.4g FH:6.8g SÓ:0.0g CA:45.2mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg	
Tízórai	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:138.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:21.1g CK:4.3g FH:8.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:516.2kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:91.6g CK:2.5g FH:14.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Csontleves tésztával (1;9;) EN:110.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:4.2g FH:4.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg Csirkepörkölt (12;) EN:216.5kcal ZS:12.9g TZS:2.6g SZH:3.1g CK:0.0g FH:21.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:453.4kcal ZS:13.8g TZS:3.5g SZH:53.4g CK:17.2g FH:22.4g SÓ:1.1g CA:231.0mg 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	Meggye leves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg Rántott sertészelet napraforgómagos bundában (1;3;) EN:591.3kcal ZS:38.1g TZS:6.9g SZH:32.2g CK:0.3g FH:28.2g SÓ:2.2g CA:0.0mg Rizs köret EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vitamin saláta EN:61.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.3g FH:1.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Karfiol leves (1;) EN:146.2kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:11.7g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:261.9kcal ZS:8.1g TZS:6.2g SZH:24.4g CK:2.5g FH:22.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paradicsom mártás (1;9;) EN:198.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:41.9g CK:24.0g FH:4.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:232.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:45.5g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
Uzsonna	Piskóta szelet krémmel (1;3;7;) EN:94.3kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:15.0g CK:9.3g FH:1.1g SÓ:0.2g	Korpotvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Müzlis szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
Vacsora	Málna tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Császármozsa (1;3;6;7;) EN:816.5kcal ZS:17.3g TZS:7.3g SZH:142.8g FH:21.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:60.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:12.8g FH:0.1g SÓ:0.0g	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csicseriborsó krém (7;12;) EN:146.6kcal ZS:6.6g TZS:3.5g SZH:13.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:0.9g CA:6.9mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
Napi összesítés	EN: 1859.8 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 14.2 g; SZH: 308.2 g; CK: 80.3 g; FH: 59.4 g; SÓ: 5.9 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2399.0 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 23.6 g; SZH: 347.6 g; CK: 48.9 g; FH: 96.1 g; SÓ: 8.6 g; CA: 601.0 mg;	EN: 2309.7 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 23.0 g; SZH: 329.1 g; CK: 79.3 g; FH: 76.2 g; SÓ: 8.3 g; CA: 370.9 mg;	EN: 2038.5 kcal; ZS: 42.6 g; TZS: 17.6 g; SZH: 320.1 g; CK: 62.9 g; FH: 80.9 g; SÓ: 4.8 g; CA: 390.2 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.