

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g 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:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	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 Teavaj (7;) EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Erdei gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült húskrém (7;) EN:149.1kcal ZS:13.0g TZS:5.7g SZH:0.5g CK:0.4g FH:7.6g SÓ:0.3g CA:11.3mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.0mg Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Rozskenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sárgarépa csíkok EN:16.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:58.6kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g CA:38.0mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Csirkeraagu leves (1;7;) EN:191.3kcal ZS:10.6g TZS:3.4g SZH:9.8g CK:2.9g FH:13.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tejbendara kókuszeszelékkel (1;7;) EN:478.9kcal ZS:16.1g TZS:12.1g SZH:65.5g CK:24.0g FH:14.2g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g 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 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	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:58.7kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:8.4g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:157.1kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:21.5g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:317.9kcal ZS:20.2g TZS:3.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:388.6kcal ZS:12.6g TZS:5.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Reszelt tésztaleves (1;3;) EN:68.7kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:0.9g FH:1.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sült kolbász EN:288.0kcal ZS:28.3g TZS:11.4g SZH:1.5g CK:0.1g FH:6.8g SÓ:1.5g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:416.3kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:51.3g CK:3.8g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:180.8kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:30.4g CK:24.6g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:39.8mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:325.8kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizs EN:354.3kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkepaprikás (1;7;) EN:211.4kcal ZS:13.5g TZS:4.1g SZH:5.9g CK:0.7g FH:15.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g 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 margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g 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 Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;) EN:151.3kcal ZS:4.1g TZS:0.9g SZH:22.5g CK:3.1g FH:4.7g SÓ:0.8g 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	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
Napi összesítés	EN: 1515.8 kcal; ZS: 53.1 g; TZS: 27.1 g; SZH: 198.4 g; CK: 61.5 g; FH: 53.8 g; SÓ: 4.8 g; CA: 712.5 mg;	EN: 1677.0 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 30.3 g; SZH: 191.7 g; CK: 20.1 g; FH: 47.2 g; SÓ: 7.9 g; CA: 245.0 mg;	EN: 1456.2 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 21.6 g; SZH: 161.6 g; CK: 20.7 g; FH: 53.0 g; SÓ: 6.5 g; CA: 11.3 mg;	EN: 1529.2 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 20.5 g; SZH: 213.4 g; CK: 41.7 g; FH: 50.0 g; SÓ: 5.5 g; CA: 409.8 mg;	EN: 1200.3 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 15.6 g; SZH: 154.7 g; CK: 35.6 g; FH: 51.6 g; SÓ: 4.1 g; CA: 358.0 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.