

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:127.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g 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:89.6kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.2g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:7.5mg teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g 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	Gyümölcsstea EN:32.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mozzarella (7;) EN:130.8kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:200.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g 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:60.3kcal ZS:2.0g TZS:1.4g SZH:5.7g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:29.6mg 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 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 teljeskiórlésű 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
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:123.2kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.6g FH:8.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:451.7kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:82.4g CK:2.5g FH:12.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g 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	Húsleves levestésztával (1;9;) EN:110.7kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Zöldfűszeres csirke ragu EN:168.1kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:3.0g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Zöldborsófézelék (1;7;) EN:279.4kcal ZS:9.1g TZS:2.0g SZH:35.6g CK:12.4g FH:12.3g SÓ:1.3g CA:168.0mg 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	Meggyleves (1;7;) EN:149.8kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.3g CK:18.2g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg Panírozott csirke mell (1;6;) EN:349.0kcal ZS:22.8g TZS:2.6g SZH:17.6g CK:1.1g FH:17.6g SÓ:1.8g 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 Uborkasaláta EN:26.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:4.0g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Karfiolleves (1;) EN:105.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:253.6kcal ZS:14.8g TZS:4.7g SZH:16.4g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paradicsom mártás (1;9;) EN:194.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:41.1g CK:23.6g FH:3.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g 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	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Eszterházy pulykaragu (1;7;9;10;) EN:252.9kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:20.1g CK:10.8g FH:16.7g SÓ:1.1g CA:21.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:0.6g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g 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	Csiceriborsó krém (7;12;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g CA:5.0mg félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g 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 teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g 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	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g 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
Napi összesítés	EN: 1330.4 kcal; ZS: 36.6 g; TZS: 17.6 g; SZH: 200.3 g; CK: 35.0 g; FH: 44.5 g; SÓ: 4.1 g; CA: 245.0 mg;	EN: 1239.7 kcal; ZS: 36.5 g; TZS: 12.1 g; SZH: 156.1 g; CK: 27.2 g; FH: 62.9 g; SÓ: 6.0 g; CA: 415.5 mg;	EN: 1525.6 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 209.4 g; CK: 33.7 g; FH: 58.2 g; SÓ: 7.1 g; CA: 241.0 mg;	EN: 1459.7 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 17.4 g; SZH: 198.2 g; CK: 45.3 g; FH: 56.7 g; SÓ: 3.7 g; CA: 589.6 mg;	EN: 1250.2 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 14.4 g; SZH: 175.1 g; CK: 45.2 g; FH: 48.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 261.0 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(nehézség: 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.