

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg <b>Zala felvágott</b> EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg <b>margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	<b>Kakaó (7;)</b> EN:145.1kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:18.6g CK:18.5g FH:7.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg <b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.0mg <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Erdei gyümölcs tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Sült húskrém (7;)</b> EN:188.9kcal ZS:16.5g TZS:7.4g SZH:0.7g CK:0.6g FH:9.5g SÓ:0.4g CA:15.0mg <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg <b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.0mg <b>Gépsonka</b> EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g <b>Rozskenyér (1;)</b> EN:264.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:0.9g FH:9.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg <b>Sárgarépa csíkok</b> EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Citromos tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Körözött (7;)</b> EN:101.3kcal ZS:6.4g TZS:4.3g SZH:2.6g CK:2.5g FH:7.3g SÓ:0.8g CA:68.0mg <b>fehér kenyér (1;)</b> EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg <b>Kaliforniai paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Csirkeraagu leves (1;7;)</b> EN:220.1kcal ZS:11.2g TZS:3.7g SZH:12.5g CK:3.9g FH:16.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg <b>Tejbendara kókuszeszeléssel (1;7;)</b> EN:564.9kcal ZS:22.8g TZS:17.4g SZH:68.5g CK:26.3g FH:16.5g SÓ:0.3g CA:360.0mg <b>Kakaó szórát</b> EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Zöldségrémszós leves (1;7;)</b> EN:71.3kcal ZS:2.2g TZS:1.5g SZH:10.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:2.3g CA:0.0mg <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>Kelkáposzta főzelék (1;12;)</b> EN:181.6kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:24.8g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:398.0kcal ZS:12.6g TZS:5.6g SZH:57.2g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg <b>Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;)</b> EN:400.8kcal ZS:29.4g TZS:4.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg	<b>Reszelt tésztaleves (1;3;)</b> EN:78.2kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:11.1g CK:1.1g FH:2.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg <b>Sült kolbász</b> EN:324.0kcal ZS:31.9g TZS:12.8g SZH:1.7g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:1.7g <b>Lencsefőzelék (1;7;10;12;)</b> EN:469.5kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:57.8g CK:4.3g FH:23.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg <b>félbarna kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	<b>Erdei gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:203.8kcal ZS:5.1g TZS:3.2g SZH:34.2g CK:27.7g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:44.7mg <b>Panírozott halrúd (1;3;4;)</b> EN:401.1kcal ZS:18.6g TZS:1.8g SZH:31.4g CK:1.0g FH:18.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg <b>Párolt rizs</b> EN:358.4kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg <b>Csalamádé * (10;12;)</b> EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	<b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Csirkepaprikás (1;7;)</b> EN:242.1kcal ZS:15.2g TZS:4.6g SZH:7.1g CK:0.8g FH:18.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kockasajt, natúr (7;)</b> EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg <b>margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g <b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Tavaszi felvágott</b> EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g <b>margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g <b>Kaliforniai paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;)</b> EN:156.0kcal ZS:4.4g TZS:0.9g SZH:22.9g CK:3.4g FH:4.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg	<b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Edami sajt (7;)</b> EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg <b>margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1997.2 kcal; ZS: 70.9 g; TZS: 38.6 g; SZH: 259.0 g; CK: 68.1 g; FH: 72.3 g; SÓ: 6.6 g; CA: 1005.0 mg;	EN: 2060.8 kcal; ZS: 91.5 g; TZS: 34.5 g; SZH: 237.7 g; CK: 24.3 g; FH: 57.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 305.0 mg;	EN: 1673.2 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 25.2 g; SZH: 184.8 g; CK: 22.9 g; FH: 61.5 g; SÓ: 7.5 g; CA: 15.0 mg;	EN: 1886.4 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 22.4 g; SZH: 268.3 g; CK: 46.6 g; FH: 64.1 g; SÓ: 7.1 g; CA: 474.7 mg;	EN: 1441.7 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 199.0 g; CK: 39.0 g; FH: 64.1 g; SÓ: 4.8 g; CA: 388.0 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.