

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:150.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:20.3g CK:19.0g FH:7.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsstea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mozzarella (7;) EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g CA:250.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:63.3kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:6.3g CK:5.8g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:30.8mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:147.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:18.7g CK:4.1g FH:10.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:503.9kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:91.6g CK:2.5g FH:14.2g SÓ:1.1g 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	Húsleves levestésztával (1;9;) EN:117.6kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:16.0g CK:3.1g FH:8.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldfűszeres csirke ragu EN:179.6kcal ZS:8.2g TZS:1.5g SZH:3.0g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:314.3kcal ZS:10.3g TZS:2.3g SZH:40.0g CK:14.0g FH:13.8g SÓ:1.5g CA:189.0mg 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:167.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:28.5g CK:20.5g FH:2.9g SÓ:0.6g CA:40.0mg Panírozott csirkemell (1;6;) EN:383.5kcal ZS:25.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:1.2g FH:19.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Párolt rizs EN:358.4kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Uborkasaláta EN:30.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:4.5g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Karfiolleves (1;) EN:123.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:291.0kcal ZS:17.3g TZS:5.3g SZH:18.3g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Banán EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paradicsom mártás (1;9;) EN:195.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:23.8g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:190.3kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:37.3g CK:0.0g FH:5.1g 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:290.8kcal ZS:13.3g TZS:4.3g SZH:22.6g CK:12.0g FH:19.1g SÓ:1.3g CA:24.0mg Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:1.0g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g 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:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Barack lekvár EN:60.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:12.8g 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:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Csicseriborsó krém (7;12;) EN:137.9kcal ZS:5.7g TZS:2.9g SZH:13.3g CK:0.9g FH:6.0g SÓ:0.8g CA:5.6mg félbarna kenyér (1;) EN:212.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g CA:400.0mg 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:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:343.0kcal ZS:17.1g TZS:9.3g SZH:38.0g CK:1.4g FH:8.2g SÓ:2.2g 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: 1682.3 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 20.3 g; SZH: 257.2 g; CK: 43.0 g; FH: 57.6 g; SÓ: 5.4 g; CA: 305.0 mg;	EN: 1504.5 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 13.6 g; SZH: 200.5 g; CK: 32.9 g; FH: 73.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 496.5 mg;	EN: 1834.7 kcal; ZS: 56.6 g; TZS: 18.2 g; SZH: 257.8 g; CK: 38.6 g; FH: 70.7 g; SÓ: 8.8 g; CA: 295.6 mg;	EN: 1794.8 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 21.0 g; SZH: 247.7 g; CK: 50.2 g; FH: 69.3 g; SÓ: 4.9 g; CA: 730.8 mg;	EN: 1649.8 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 21.0 g; SZH: 226.7 g; CK: 49.2 g; FH: 63.3 g; SÓ: 6.1 g; CA: 324.0 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.