

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Zöldhagymás túrókrém (7;) EN:28.7kcal ZS:1.6g TZS:1.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g Magvas csirkemájkrém EN:129.2kcal ZS:12.7g TZS:5.9g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:340.4kcal ZS:20.7g TZS:3.7g SZH:23.4g CK:2.5g FH:12.7g SÓ:1.2g Parajos penne (1;7;) EN:270.3kcal ZS:3.3g TZS:0.7g SZH:50.5g CK:3.9g FH:9.1g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zöldségregmleves (1;7;9;) EN:136.9kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:21.4g CK:2.2g FH:5.7g SÓ:1.6g Piritott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Mexikói sertésragu (1;) EN:170.1kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:1.3g FH:8.9g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:37.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:2.0g FH:1.4g SÓ:1.3g Sertés sült EN:330.0kcal ZS:27.4g TZS:5.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.2g Meggymártás (1;7;) EN:178.8kcal ZS:3.7g TZS:3.0g SZH:34.3g CK:31.5g FH:1.7g SÓ:0.2g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:103.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.1g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:146.7kcal ZS:9.4g TZS:1.0g SZH:12.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Milánói spagetti sertés (1;) EN:659.7kcal ZS:26.3g TZS:9.5g SZH:75.7g CK:10.4g FH:29.7g SÓ:1.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:43.9kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:6.5g CK:1.2g FH:1.2g SÓ:3.9g Sertés vagdalt (1;3;) EN:349.1kcal ZS:23.8g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:0.5g FH:12.3g SÓ:1.3g Burgonyapüré (7;12;) EN:311.5kcal ZS:8.9g TZS:5.0g SZH:43.8g CK:7.0g FH:9.5g SÓ:1.1g Körte EN:44.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Ivóoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Álomsonka EN:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1326.7 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 17.7 g; SZH: 173.0 g; CK: 18.8 g; FH: 50.0 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1328.2 kcal; ZS: 50.2 g; TZS: 18.9 g; SZH: 166.0 g; CK: 31.9 g; FH: 50.0 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1147.3 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 12.2 g; SZH: 135.1 g; CK: 50.4 g; FH: 45.0 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 1423.4 kcal; ZS: 54.1 g; TZS: 22.0 g; SZH: 173.5 g; CK: 32.8 g; FH: 61.6 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1413.5 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 21.2 g; SZH: 164.8 g; CK: 30.2 g; FH: 45.7 g; SÓ: 8.6 g;

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.