

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
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 Mozzarella sajtkrém (7;) EN:56.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres szendvicssajtkrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g 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	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi babkrém (7;) EN:48.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:3.0g CK:0.2g FH:1.5g SÓ:0.4g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertésraguleves (1;7;) EN:235.7kcal ZS:18.6g TZS:3.8g SZH:7.8g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:2.0g Káposztás kocka (1;) EN:492.0kcal ZS:10.9g TZS:1.3g SZH:82.1g CK:9.1g FH:15.8g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g 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	Daragaluskaleves (1;3;) EN:230.2kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:14.5g CK:2.0g FH:2.8g 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 Parajmártás (1;7;) EN:163.8kcal ZS:10.4g TZS:1.6g SZH:13.6g CK:4.6g FH:3.5g SÓ:0.7g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:167.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g Szárnyasrizottó (9;) EN:328.3kcal ZS:9.2g TZS:1.5g SZH:43.1g CK:0.3g FH:18.1g SÓ:2.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Lebbencs leves (1;12;) EN:152.9kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:19.5g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:350.0kcal ZS:28.1g TZS:6.9g SZH:8.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.4g Tököfélék (1;7;) EN:227.2kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:23.5g CK:6.1g FH:3.6g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:395.6kcal ZS:23.4g TZS:2.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g Banán EN:84.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.4g CK:12.0g FH:1.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g 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	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Edami sajt (7;) EN:110.6kcal ZS:8.2g TZS:5.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.1g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Ivójoghurt 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
Napi összesítés	EN: 1334.1 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 12.5 g; SZH: 184.2 g; CK: 23.7 g; FH: 48.7 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1260.6 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 18.2 g; SZH: 150.3 g; CK: 28.7 g; FH: 38.2 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 1003.3 kcal; ZS: 30.4 g; TZS: 11.6 g; SZH: 131.5 g; CK: 15.6 g; FH: 47.8 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 1302.7 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 18.2 g; SZH: 145.6 g; CK: 14.6 g; FH: 41.2 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1841.1 kcal; ZS: 97.7 g; TZS: 18.7 g; SZH: 182.5 g; CK: 55.7 g; FH: 45.4 g; SÓ: 4.7 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.