

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Reggeli	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Krémjoghurt (7;) EN:125.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:16.3g FH:4.1g SÓ:0.2g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Réteges joghurt (7;) EN:144.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:23.1g CK:22.5g FH:5.3g SÓ:0.0g 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	Kakaó (7;) EN:161.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:21.8g CK:21.5g FH:7.9g SÓ:0.3g Csirkemell sonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;) EN:262.0kcal ZS:2.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:1.7g FH:8.3g SÓ:1.4g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicseriborsó krém (7;) EN:57.4kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:3.2g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:1.5g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;) EN:163.0kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:18.8g CK:3.2g FH:3.4g SÓ:1.6g Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:426.3kcal ZS:9.8g TZS:2.3g SZH:57.5g CK:20.9g FH:20.9g SÓ:1.8g Teljes kiórlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Legényfogyó leves (1;7;) EN:296.2kcal ZS:20.7g TZS:7.7g SZH:9.5g CK:2.0g FH:17.7g SÓ:3.0g Piskóta kocka 50 gr (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (7;) EN:176.4kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:27.3g CK:18.1g FH:6.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g Borsos sertés tokány (1;7;) EN:199.6kcal ZS:8.5g TZS:2.7g SZH:5.6g CK:0.2g FH:23.4g SÓ:2.2g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:220.5kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:31.6g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.7g Csirkepörkölt EN:219.3kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:4.5g CK:0.0g FH:20.8g SÓ:2.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:387.4kcal ZS:12.7g TZS:3.2g SZH:44.2g CK:4.7g FH:17.8g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:49.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.4g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g Krémsajtos-thonhalas fűszili (1;4;7;) EN:647.2kcal ZS:26.1g TZS:8.2g SZH:61.2g CK:4.7g FH:41.5g SÓ:2.5g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Ebéd B	Kassai burgonyaleves (1;7;12;) EN:254.2kcal ZS:10.4g TZS:5.6g SZH:28.8g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:2.1g Darás metélt (1;) EN:494.5kcal ZS:10.8g TZS:1.5g SZH:84.4g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:1.6g Barack extradzsem EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Fokhagymás csirkeapró EN:167.9kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:0.8g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g Napraforgómag EN:177.0kcal ZS:14.3g TZS:2.1g SZH:5.2g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.0g Kukoricás sertésragu (1;7;) EN:261.5kcal ZS:12.6g TZS:2.9g SZH:13.2g CK:4.3g FH:21.9g SÓ:1.2g Főtt burgonya (12;) EN:351.7kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.7g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:1.0g	Álföldi tésztaleves (1;9;12;) EN:210.4kcal ZS:10.5g TZS:1.2g SZH:23.4g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.4g Cukkínis szárnyas vagdalt (1;3;) EN:356.8kcal ZS:11.4g TZS:2.3g SZH:36.5g CK:1.0g FH:25.3g SÓ:0.9g Burgonyapüré (7;12;) EN:270.9kcal ZS:6.2g TZS:2.9g SZH:41.5g CK:4.6g FH:8.0g SÓ:1.6g	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g Rakott brokkoli (7;) EN:629.3kcal ZS:40.6g TZS:16.3g SZH:36.9g CK:6.0g FH:33.9g SÓ:2.0g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Vacsora	Sajtkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Szardíniakrém (4;7;) EN:77.5kcal ZS:7.3g TZS:4.7g SZH:1.3g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:0.2g Korpás zsemle (1;6;) EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g FH:9.5g SÓ:1.1g Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Disznósajt EN:150.6kcal ZS:12.6g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.4g FH:8.7g SÓ:1.4g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g Póréhagyma EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g FH:1.3g	Tejföl poharas (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g 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

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(zsír: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(nehézsúly: 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, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.