

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
<b>Reggeli</b>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Sajtkrém (7;)</b> EN:21.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g</p> <p><b>Darált lenmag</b> EN:22.7kcal ZS:1.5g TZS:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g</p> <p><b>Vizes zsemle (1;)</b> EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g</p> <p><b>Kígyóborka</b> EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p><b>Sajtos stangli (1;6;7;)</b> EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Sárgaborsókrém (7;)</b> EN:77.3kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:8.3g CK:1.0g FH:3.5g SÓ:0.2g</p> <p><b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g</p> <p><b>Lilahagyma</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Tejeskávé (1;7;)</b> EN:114.5kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g</p> <p><b>Fokhagymás sajtkrém (7;)</b></p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g</p> <p><b>Kígyóborka</b> EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Zala felvágott</b> EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g</p> <p><b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g</p> <p><b>Hónapos retek</b> EN:37.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.0g</p>
<b>Tízórai</b>	<p><b>Narancs</b> EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g</p> <p><b>Babapiskóta (1;3;)</b> EN:81.6kcal ZS:0.9g SZH:16.6g CK:7.5g FH:1.8g</p>	<p><b>Körte</b> EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Üdítő</b> EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g</p>	<p><b>Kiwi</b> EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:4.8g FH:0.8g SÓ:0.0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Rakott karfiol (7;12;)</b> EN:241.0kcal ZS:14.4g TZS:4.9g SZH:14.4g CK:3.4g FH:11.2g SÓ:0.9g</p> <p><b>Alma</b> EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Fasírt golyó (1;3;6;7;10;12;)</b> EN:132.2kcal ZS:7.6g TZS:2.2g SZH:8.5g CK:0.2g FH:7.1g SÓ:0.8g</p> <p><b>Zöldbabfőzelék (1;7;12;)</b> EN:123.6kcal ZS:8.7g TZS:2.6g SZH:8.5g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:0.3g</p> <p><b>Körte</b> EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Spenótos csirkés tészta (1;7;)</b> EN:259.7kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:37.8g CK:2.3g FH:13.6g SÓ:0.7g</p> <p><b>Reszelt trappista sajt (7;)</b> EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g</p> <p><b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Szárnyasragu csirkemájjal</b> EN:102.1kcal ZS:4.3g TZS:1.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.8g</p> <p><b>Tört burgonya (12;)</b> EN:182.5kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g</p>	<p><b>Panírozott halrúd (1;4;)</b> EN:147.6kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> EN:202.0kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:36.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.8g</p> <p><b>Savanyúság (10;)</b> EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.3g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Fokhagymás felvágott</b> EN:38.8kcal ZS:3.4g TZS:1.6g SZH:0.1g FH:1.8g SÓ:0.4g</p> <p><b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p><b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Főtt tojás (3;)</b> EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g</p> <p><b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Edami sajt (7;)</b> EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.2g</p> <p><b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Natúr szendvicskrém (7;)</b> EN:43.8kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.4g SÓ:0.1g</p> <p><b>Darált napraforgómag</b> EN:29.5kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.0g</p> <p><b>Kifli (1;7;)</b> EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Forralt tej (7;)</b> EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Ízes levél (1;3;7;)</b> EN:179.5kcal ZS:6.5g TZS:3.6g SZH:27.5g CK:13.5g FH:2.0g SÓ:0.2g</p>

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-Rákkfélek; 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

## Uzsonna

## Zöldhagyma

EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g

## Kápia paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g  
FH:0.3g SÓ:0.0g

## TV paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g  
FH:0.3g SÓ:0.0g

## Paradicsom

EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g  
FH:0.2g SÓ:0.0g