

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g 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 méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:246.5kcal ZS:20.0g TZS:5.6g SZH:6.3g CK:0.5g FH:8.6g SÓ:0.2g CA:12.7mg 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:70.3kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:2.6g SÓ:0.7g CA:226.8mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:145.1kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:18.6g CK:18.5g FH:7.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg Marha párizsi EN:95.6kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g SÓ:1.4g Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Babgulyás leves sertés (1;9;) EN:337.6kcal ZS:12.1g TZS:2.1g SZH:30.1g CK:1.5g FH:22.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:361.1kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:68.0g CK:21.5g FH:13.1g SÓ:0.8g CA:300.0mg Fahéj szórat EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:79.4kcal ZS:3.7g TZS:1.0g SZH:11.4g CK:1.8g FH:2.5g SÓ:2.3g CA:12.5mg Píritott tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Mexikói sertésragu (1;) EN:206.7kcal ZS:9.6g TZS:2.1g SZH:8.7g CK:1.0g FH:19.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg 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 Csalamádé * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:215.9kcal ZS:12.5g TZS:7.0g SZH:18.8g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.8g CA:1.9mg Natúr sertészelet (1;) EN:194.0kcal ZS:10.6g TZS:2.5g SZH:2.4g CK:0.0g FH:20.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Meggymártás (1;7;) EN:219.7kcal ZS:5.5g TZS:3.5g SZH:38.4g CK:34.4g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:54.0mg 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	Reszelt tésztaleves (1;3;) EN:78.2kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:11.1g CK:1.1g FH:2.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Rakott karfiol (sertés hússal) (7;) EN:340.6kcal ZS:15.7g TZS:4.6g SZH:24.5g CK:0.9g FH:22.6g SÓ:0.2g CA:33.7mg Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:75.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:11.3g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Halvagdalt (1;4;) EN:237.2kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:33.6g CK:0.8g FH:9.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:324.7kcal ZS:4.1g TZS:1.9g SZH:54.3g CK:8.3g FH:11.7g SÓ:1.6g CA:216.0mg
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g SÓ:1.4g	Zöldhagymás túrókrém (7;) EN:72.6kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:1.8g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.0g CA:44.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Korpás pogácsa (1;3;7;12;) EN:354.0kcal ZS:13.0g TZS:6.4g SZH:50.0g CK:1.6g FH:7.0g SÓ:1.7g 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
Napi összesítés	EN: 1643.8 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 11.7 g; SZH: 263.0 g; CK: 60.4 g; FH: 69.9 g; SÓ: 6.8 g; CA: 806.8 mg;	EN: 1789.9 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 23.8 g; SZH: 222.4 g; CK: 31.3 g; FH: 77.2 g; SÓ: 7.5 g; CA: 317.5 mg;	EN: 1748.8 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 27.6 g; SZH: 202.5 g; CK: 45.1 g; FH: 70.0 g; SÓ: 6.4 g; CA: 388.6 mg;	EN: 1384.4 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 13.6 g; SZH: 202.7 g; CK: 25.5 g; FH: 58.8 g; SÓ: 5.4 g; CA: 304.5 mg;	EN: 1554.9 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 17.5 g; SZH: 222.6 g; CK: 35.6 g; FH: 50.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 516.0 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.