

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Vanília tej (7;) EN:111.4kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:14.5g CK:12.9g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg 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:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém (7;) EN:61.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.4g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Erdei gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:31.6kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.1g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:108.0kcal ZS:3.7g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:280.9kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:52.4g CK:6.1g FH:8.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g 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	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paraj mártás (1;7;) EN:88.5kcal ZS:1.7g TZS:0.7g SZH:14.3g CK:5.2g FH:3.7g SÓ:0.7g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:24.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Szilvaleves (1;7;) EN:116.0kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:19.8g CK:15.6g FH:1.7g SÓ:0.0g CA:27.0mg Csirkehúsos rizottó (9;) EN:359.3kcal ZS:9.2g TZS:1.8g SZH:49.9g CK:0.3g FH:19.1g SÓ:1.9g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:123.2kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:15.1g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Natúr sertészelet (1;) EN:120.3kcal ZS:6.7g TZS:1.5g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.4g TZS:1.8g SZH:26.1g CK:11.8g FH:5.7g SÓ:0.7g CA:63.0mg 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	Paradicsomleves (1;9;) EN:135.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:23.1g CK:9.2g FH:2.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Panírozott csirkemell (1;6;) EN:318.8kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:1.1g FH:17.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájás (sertés) 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 990.8 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 7.6 g; SZH: 160.3 g; CK: 19.2 g; FH: 34.6 g; SÓ: 4.9 g; CA: 7.5 mg;	EN: 1015.9 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 9.3 g; SZH: 152.5 g; CK: 25.2 g; FH: 38.9 g; SÓ: 3.4 g; CA: 467.1 mg;	EN: 1167.6 kcal; ZS: 32.4 g; TZS: 14.6 g; SZH: 161.6 g; CK: 18.4 g; FH: 53.9 g; SÓ: 5.7 g; CA: 587.0 mg;	EN: 1091.9 kcal; ZS: 35.2 g; TZS: 12.4 g; SZH: 143.9 g; CK: 20.1 g; FH: 46.6 g; SÓ: 4.9 g; CA: 308.0 mg;	EN: 1142.3 kcal; ZS: 34.1 g; TZS: 6.6 g; SZH: 158.9 g; CK: 38.8 g; FH: 43.9 g; SÓ: 4.9 g; CA: 125.0 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.