

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:88.1kcal ZS:7.2g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:1.2g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sült húskrém (7;) EN:149.1kcal ZS:13.0g TZS:5.7g SZH:0.5g CK:0.4g FH:7.6g SÓ:0.3g Teljeskiórlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Baromfi párizsi EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:0.6g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:127.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:310.9kcal ZS:21.0g TZS:6.7g SZH:19.0g CK:1.0g FH:10.4g SÓ:2.0g Dejő szórat (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:188.9kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:16.1g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.6g Sertés fasírt (sütőben) (1;3;) EN:196.7kcal ZS:8.9g TZS:2.0g SZH:11.8g CK:0.4g FH:17.1g SÓ:0.3g Kukoricafőzelék (1;7;) EN:380.2kcal ZS:16.6g TZS:6.5g SZH:48.0g CK:14.6g FH:7.2g SÓ:1.4g banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	Cukkíni krémleves (1;7;12;) EN:112.7kcal ZS:4.8g TZS:0.9g SZH:13.6g CK:0.7g FH:3.1g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Szárnyasragu EN:149.0kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:1.7g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.1g Kuskusz köret (1;) EN:479.7kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g Vitamin saláta EN:44.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.0g FH:0.9g SÓ:1.0g	Tojásleves (1;3;) EN:67.2kcal ZS:4.8g TZS:0.9g SZH:2.9g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g Csirkés rakott zöldség EN:228.6kcal ZS:9.1g TZS:1.6g SZH:20.2g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Gyümölcslé 100% EN:115.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:24.5g CK:22.3g FH:1.0g SÓ:0.0g Lecsós mártás EN:108.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.8g Natúr sertészelet (1;) EN:169.6kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.0g Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Sárgarépa csíkok EN:16.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g 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 Zöldhagyma EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:1.1g	Lapka sajt (7;) EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:58.6kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1344.8 kcal; ZS: 47.9 g; TZS: 15.7 g; SZH: 182.5 g; CK: 39.0 g; FH: 41.8 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1589.9 kcal; ZS: 68.8 g; TZS: 27.2 g; SZH: 165.8 g; CK: 31.8 g; FH: 64.3 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1503.2 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 14.1 g; SZH: 198.4 g; CK: 13.7 g; FH: 68.1 g; SÓ: 7.5 g;	EN: 992.3 kcal; ZS: 31.7 g; TZS: 9.9 g; SZH: 128.8 g; CK: 22.9 g; FH: 44.0 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1307.8 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 17.2 g; SZH: 174.0 g; CK: 46.7 g; FH: 51.3 g; SÓ: 3.9 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.