

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:123.3kcal ZS:10.4g TZS:6.2g SZH:1.1g CK:0.8g FH:5.8g SÓ:1.3g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Sült húskrém (7;) EN:188.9kcal ZS:16.5g TZS:7.4g SZH:0.7g CK:0.6g FH:9.5g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g 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	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Baromfi párizsi EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:1.0g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g 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:212.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:150.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:20.3g CK:19.0g FH:7.7g 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 Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:327.0kcal ZS:9.1g TZS:3.1g SZH:55.3g CK:8.2g FH:9.1g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:321.8kcal ZS:21.1g TZS:6.9g SZH:20.1g CK:1.1g FH:11.2g SÓ:2.2g Dejő szórat (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g 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:215.9kcal ZS:12.5g TZS:7.0g SZH:18.8g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.8g Sertés fasírt (sütőben) (1;3;) EN:223.9kcal ZS:10.0g TZS:2.3g SZH:13.1g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:0.3g Kukoricafőzelék (1;7;) EN:432.2kcal ZS:18.9g TZS:7.4g SZH:54.6g CK:16.6g FH:8.2g SÓ:1.6g 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:126.1kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:15.1g CK:0.8g FH:3.4g SÓ:1.1g Pírtott tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Szárnyasragu EN:170.2kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:1.9g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.3g Kuskusz köret (1;) EN:539.7kcal ZS:2.9g TZS:0.6g SZH:106.6g CK:4.4g FH:19.3g SÓ:1.4g Vitamin saláta EN:50.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:6.8g FH:1.0g SÓ:1.1g	Tojásleves (1;3;) EN:72.0kcal ZS:5.2g TZS:1.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:1.1g Csirkés rakott zöldség EN:257.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:22.8g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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	Gyümölcslé 100% EN:138.0kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:26.7g FH:1.2g SÓ:0.0g Lecsós mártás EN:153.1kcal ZS:11.9g TZS:2.4g SZH:8.4g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Natúr sertészelet (1;) EN:188.5kcal ZS:13.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Sárgarépa csíkok EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:0.0g FH:0.6g 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:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g 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 Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:101.3kcal ZS:6.4g TZS:4.3g SZH:2.6g CK:2.5g FH:7.3g SÓ:0.8g félbarna kenyér (1;) EN:212.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:1.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1697.1 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 17.8 g; SZH: 250.1 g; CK: 42.3 g; FH: 55.9 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 2024.6 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 32.1 g; SZH: 232.8 g; CK: 35.1 g; FH: 80.4 g; SÓ: 7.2 g;	EN: 1906.6 kcal; ZS: 57.1 g; TZS: 16.3 g; SZH: 259.9 g; CK: 16.3 g; FH: 85.8 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1310.7 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 14.1 g; SZH: 173.4 g; CK: 30.4 g; FH: 56.7 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1838.5 kcal; ZS: 59.1 g; TZS: 23.9 g; SZH: 252.6 g; CK: 56.8 g; FH: 70.3 g; SÓ: 6.0 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-Rákkfélek; 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, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.