

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Tízórai	Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:102.3kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:12.2g FH:6.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sajtos sertés párizsi (7;) EN:48.8kcal ZS:4.2g TZS:1.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:153.3kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:12.0g CK:1.0g FH:9.2g SÓ:1.0g Piskóta kocka (1;3;) EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokoládé öntet (7;) EN:132.2kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:22.0g CK:12.6g FH:4.1g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Magyaros reszeltészta leves (1;9;12;) EN:62.1kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:9.9g CK:0.3g FH:2.0g SÓ:0.8g Húsgombóc (sertés) EN:163.2kcal ZS:9.0g TZS:2.9g SZH:12.1g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.8g Kapor mártás (1;7;) EN:91.6kcal ZS:5.9g TZS:1.8g SZH:8.0g CK:2.1g FH:1.3g SÓ:0.7g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:152.5kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:23.1g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Tonhallas penne (1;4;) EN:404.0kcal ZS:13.6g TZS:1.8g SZH:46.9g CK:4.9g FH:23.1g SÓ:1.2g Reszelt sajt (1;7;) EN:107.8kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Főtt virsli EN:115.2kcal ZS:9.0g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.3g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:237.4kcal ZS:6.6g TZS:1.8g SZH:32.1g CK:4.8g FH:10.6g SÓ:0.9g	Ószibarackleves (1;7;) EN:118.8kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:15.7g FH:1.7g SÓ:0.4g Budapest csirkeragu EN:172.7kcal ZS:11.4g TZS:3.4g SZH:3.7g CK:0.1g FH:12.9g SÓ:1.0g Árpagyöngy köret (1;) EN:234.9kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:45.0g CK:0.5g FH:5.4g SÓ:0.6g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g
Uzsonna	Szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:1.1g	Tojáskrém (3;7;) EN:64.3kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zöldhagymás sajtkrém (7;) EN:37.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Korpás pogácsa (1;3;7;12;) EN:177.0kcal ZS:6.5g TZS:3.2g SZH:25.0g CK:0.8g FH:3.5g SÓ:0.9g
Napi összesítés	EN: 1054.4 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 9.9 g; SZH: 159.0 g; CK: 38.1 g; FH: 35.3 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1060.0 kcal; ZS: 33.2 g; TZS: 14.5 g; SZH: 148.3 g; CK: 26.4 g; FH: 36.6 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1189.1 kcal; ZS: 44.1 g; TZS: 18.2 g; SZH: 141.2 g; CK: 10.3 g; FH: 54.2 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1035.8 kcal; ZS: 36.7 g; TZS: 14.2 g; SZH: 134.7 g; CK: 20.7 g; FH: 40.0 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 999.5 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 12.9 g; SZH: 139.2 g; CK: 27.2 g; FH: 35.6 g; SÓ: 4.4 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(nehézség: 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. * - édesítőszer tartalmaz.