

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
Tízórai	Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:67.6kcal ZS:5.5g TZS:3.2g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.3g 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:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g 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:88.3kcal ZS:7.9g TZS:3.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g 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:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g 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:31.6kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.1g 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 félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tejescávé (1;7;) EN:117.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.2g 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 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:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:256.5kcal ZS:17.3g TZS:5.2g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.3g SÓ:1.4g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g 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:149.3kcal ZS:8.3g TZS:4.7g SZH:13.7g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:1.2g Sertés fasírt (sütőben) (1;3;) EN:138.2kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:8.1g CK:0.3g FH:12.1g SÓ:0.2g Kukoricafőzelék (1;7;) EN:287.4kcal ZS:12.2g TZS:4.7g SZH:37.0g CK:11.1g FH:5.5g SÓ:1.1g 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:85.0kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:10.3g CK:0.5g FH:2.3g SÓ:0.8g Píritott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Szárnyasragu EN:94.5kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:0.8g Kuszkusz köret (1;) EN:359.8kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:71.1g CK:2.9g FH:12.9g SÓ:0.9g Vitamin saláta EN:33.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.8g	Tojásleves (1;3;) EN:43.4kcal ZS:3.1g TZS:0.5g SZH:2.2g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.7g Csirkés rakott zöldség EN:171.7kcal ZS:6.8g TZS:1.2g SZH:15.2g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.1g	Csicsereborsós zöldségleves (1;12;) EN:108.8kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:1.1g Lecsós mártás EN:84.9kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.6g Natúr sertésszelet (1;) EN:131.9kcal ZS:9.3g TZS:2.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.3g SÓ:0.8g Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g 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:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g teljeskiórlésű 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	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g 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 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:50.2kcal ZS:3.1g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:0.7g félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g 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:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g

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(nehézsúly: 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, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.