

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g 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 Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Kakaó (7;) EN:144.2kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:18.6g CK:18.5g 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 Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Padlizsánkrém (7;) EN:112.2kcal ZS:10.3g TZS:6.4g SZH:3.3g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:1.2g 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	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g 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	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Házi tojáskrém (3;7;10;) EN:53.5kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:5.5g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:1.2g Zsúr kenyér (1;) EN:209.5kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:41.1g CK:0.7g FH:7.9g SÓ:1.4g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Legényfogyó leves (1;7;) EN:180.0kcal ZS:6.7g TZS:2.1g SZH:14.8g CK:0.6g FH:14.2g SÓ:1.8g Túrógombóc (1;3;7;12;) EN:558.1kcal ZS:15.6g TZS:6.5g SZH:75.7g CK:18.7g FH:25.8g SÓ:1.3g Vaníliás tejföl (7;) EN:72.3kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.5g SÓ:0.0g 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 tarhonyaleves (1;12;) EN:302.6kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:27.4g CK:0.8g FH:4.4g SÓ:1.3g Sertéspörkölt EN:163.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:3.6g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.7g Tököfőzelék (1;7;) EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:3.5g SZH:25.1g CK:5.1g FH:4.0g SÓ:1.0g 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	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:356.3kcal ZS:9.5g TZS:1.6g SZH:47.7g CK:4.0g FH:18.4g SÓ:1.4g Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Sajtmártás (1;7;) EN:175.8kcal ZS:8.8g TZS:5.5g SZH:15.6g CK:8.8g FH:8.0g SÓ:1.4g Kuskusz köret (1;) EN:539.7kcal ZS:2.9g TZS:0.6g SZH:106.6g CK:4.4g FH:19.3g SÓ:1.4g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g Panírozott halporció (1;4;) EN:212.1kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:28.1g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:2.2g	Tojásleves (1;3;) EN:73.8kcal ZS:5.2g TZS:1.0g SZH:3.3g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:1.1g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:426.5kcal ZS:24.8g TZS:3.6g SZH:25.3g CK:0.2g FH:24.0g SÓ:1.8g Karottás rizs EN:368.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:74.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Csontleves tésztával (1;9;) EN:103.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.2g CK:3.3g FH:3.9g SÓ:2.8g Húsgombóc (sertés) EN:258.2kcal ZS:14.8g TZS:4.5g SZH:18.3g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.2g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:193.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:39.3g CK:27.3g FH:1.7g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:216.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:42.3g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.0g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g 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 vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g 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 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g 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:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	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 Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1784.2 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 20.8 g; SZH: 253.2 g; CK: 29.5 g; FH: 80.3 g; SÓ: 8.2 g;	EN: 1625.5 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 18.3 g; SZH: 208.0 g; CK: 34.9 g; FH: 63.9 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 2326.2 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 27.5 g; SZH: 319.5 g; CK: 27.0 g; FH: 104.9 g; SÓ: 10.8 g;	EN: 1741.1 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 16.7 g; SZH: 239.7 g; CK: 31.5 g; FH: 63.4 g; SÓ: 8.3 g;	EN: 1587.0 kcal; ZS: 40.4 g; TZS: 19.0 g; SZH: 240.1 g; CK: 42.5 g; FH: 57.3 g; SÓ: 10.0 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, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.