

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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 Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kakaó (7;) EN:121.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g 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 Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Padlizsánkrém (7;) EN:76.0kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.8g Teljeskiőrlésű 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	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Házi tojáskrém (3;7;10;) EN:38.5kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:4.1g CK:1.4g FH:1.7g SÓ:0.8g Zsúr kenyér (1;) EN:130.9kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:25.7g CK:0.4g FH:4.9g SÓ:0.9g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Legényfogó leves (1;7;) EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:9.5g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:1.2g Túrógombóc (1;3;7;12;) EN:372.1kcal ZS:10.4g TZS:4.3g SZH:50.5g CK:12.5g FH:17.2g SÓ:0.9g Vanília tejföl (7;) EN:43.7kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.6g CK:1.6g FH:0.9g 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:180.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:19.5g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.9g Sertéspörkölt EN:104.0kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:2.3g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.1g Tökfőzelék (1;7;) EN:152.8kcal ZS:8.0g TZS:2.5g SZH:17.3g CK:3.7g FH:2.7g SÓ:0.7g 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:237.5kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:31.8g CK:2.7g FH:12.3g SÓ:0.9g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sajtmártás (1;7;) EN:117.2kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:10.4g CK:5.9g FH:5.3g SÓ:1.0g Panírozott halporció (1;4;) EN:203.8kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:28.1g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:2.2g Kuskusz köret (1;) EN:359.8kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:71.1g CK:2.9g FH:12.9g SÓ:0.9g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:44.6kcal ZS:3.2g TZS:0.6g SZH:2.2g CK:0.2g FH:1.5g SÓ:0.7g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:284.3kcal ZS:16.5g TZS:2.4g SZH:16.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.2g Karottás rizs EN:167.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:33.5g CK:0.0g FH:4.1g 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	Csontleves tésztával (1;9;) EN:72.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:14.2g CK:2.3g FH:2.7g SÓ:1.9g Húsgombóc (sertés) EN:163.2kcal ZS:9.0g TZS:2.9g SZH:12.1g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.8g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:130.5kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:26.5g CK:17.8g FH:1.2g SÓ:0.5g 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
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 vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g 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 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g 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:0.0g FH:0.3g 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:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g
Napi összesítés	EN: 1201.2 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 14.1 g; SZH: 168.6 g; CK: 20.8 g; FH: 55.8 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1069.5 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 11.2 g; SZH: 140.3 g; CK: 26.5 g; FH: 42.1 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1545.2 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 18.3 g; SZH: 215.3 g; CK: 20.4 g; FH: 72.9 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1009.7 kcal; ZS: 36.9 g; TZS: 11.0 g; SZH: 131.0 g; CK: 25.3 g; FH: 37.1 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 966.0 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 11.4 g; SZH: 145.8 g; CK: 23.5 g; FH: 36.4 g; SÓ: 6.3 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. * - édesítésszert tartalmaz.