

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fokhagymás szelet KREL EN:38.8kcal ZS:3.4g TZS:1.6g SZH:0.1g FH:1.8g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:119.9kcal ZS:8.2g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:1.0g CA:9.8mg Burgonyás kenyér szeletelt (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vajas méz (7;) EN:135.0kcal ZS:8.2g TZS:5.3g SZH:16.5g CK:16.5g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:2.5mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:44.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.3g CA:20.0mg Burgonyás kenyér szeletelt (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:85.4kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sajtos pacsní 50g (1;3;7;) EN:152.0kcal ZS:6.7g TZS:4.2g SZH:15.7g CK:2.3g FH:7.0g SÓ:0.5g
Ebéd	Zöldséges sárgaborsóleves (1;7;10;) EN:173.7kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:24.1g CK:4.5g FH:8.0g SÓ:0.9g CA:15.7mg Mák szórat EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g Főtt tészta (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:105.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:454.6kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:25.9g CK:0.4g FH:15.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:173.4kcal ZS:5.4g TZS:1.5g SZH:21.4g CK:5.0g FH:7.9g SÓ:1.1g CA:120.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Karfiolleves (1;) EN:94.4kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:7.5g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkefalatok sajtmártásban (1;7;) EN:154.3kcal ZS:7.8g TZS:3.7g SZH:4.1g CK:1.4g FH:16.0g SÓ:1.0g CA:151.3mg Rizs köret EN:409.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	Csontleves (9;12;) EN:57.4kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:5.5g CK:1.6g FH:3.4g SÓ:5.1g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Sült virsli EN:132.5kcal ZS:11.5g TZS:3.5g SZH:1.4g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:318.6kcal ZS:9.3g TZS:2.5g SZH:37.9g CK:11.5g FH:16.7g SÓ:0.7g CA:147.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Hagymakrémleves (1;7;) EN:167.8kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:31.9g CK:1.2g FH:6.8g SÓ:0.7g CA:26.2mg Tarhonyás hús sertés (1;) EN:422.9kcal ZS:11.6g TZS:2.5g SZH:52.3g CK:2.5g FH:25.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Káposztasaláta EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:54.8kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Szilvágombóc 100g (1;7;)	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Paprikás csemege szalámi EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
Összesítés	EN: 1296.3 kcal; ZS: 31.2 g; TZS: 9.0 g; SZH: 206.4 g; CK: 39.5 g; FH: 41.3 g; SÓ: 2.5 g; CA: 188.2 mg;	EN: 1226.6 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 12.2 g; SZH: 141.1 g; CK: 16.4 g; FH: 48.0 g; SÓ: 4.4 g; CA: 129.8 mg;	EN: 1277.6 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 15.5 g; SZH: 183.7 g; CK: 19.0 g; FH: 49.7 g; SÓ: 2.9 g; CA: 393.8 mg;	EN: 1217.2 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 12.7 g; SZH: 157.2 g; CK: 24.9 g; FH: 49.8 g; SÓ: 9.6 g; CA: 167.0 mg;	EN: 1204.6 kcal; ZS: 29.0 g; TZS: 12.7 g; SZH: 170.5 g; CK: 26.0 g; FH: 59.4 g; SÓ: 3.6 g; CA: 386.2 mg;

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-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.