

	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Tízórai	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 margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Reszelt sajt (1;7;) EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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	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:57.1kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g CA:38.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	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 Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Kelkáposztaleves (1;7;9;12;) EN:127.8kcal ZS:7.3g TZS:2.4g SZH:11.0g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:30.0mg Darás metélt (1;) EN:351.4kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:61.4g CK:2.5g FH:9.9g SÓ:1.0g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g 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 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 Tökfőzelék (1;7;12;) EN:182.0kcal ZS:9.4g TZS:2.9g SZH:20.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:177.2kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:33.4g CK:22.8g FH:2.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:242.3kcal ZS:11.3g TZS:1.1g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Rizs köret EN:409.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:236.9kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:101.7kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:9.0g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.3g CA:3.8mg Csirkepörkölt EN:128.6kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:2.6g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.0g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:94.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:9.9g CK:1.4g FH:2.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:218.1kcal ZS:12.7g TZS:3.9g SZH:14.4g CK:0.0g FH:11.7g SÓ:0.9g Paradicsom mártás (1;9;) EN:190.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.6g CK:23.3g FH:3.7g 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
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 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Zala felvágott KREL 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 fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Házi sertés húskrém EN:88.4kcal ZS:6.9g TZS:1.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:6.2g 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	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Liliahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g 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 CA:125.0mg 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: 1175.2 kcal; ZS: 28.6 g; TZS: 10.8 g; SZH: 188.1 g; CK: 25.6 g; FH: 38.7 g; SÓ: 4.1 g; CA: 362.5 mg;	EN: 1465.4 kcal; ZS: 58.7 g; TZS: 16.2 g; SZH: 182.1 g; CK: 23.3 g; FH: 48.9 g; SÓ: 9.6 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1564.8 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 13.4 g; SZH: 221.2 g; CK: 42.7 g; FH: 46.0 g; SÓ: 4.3 g; CA: 86.0 mg;	EN: 1001.2 kcal; ZS: 23.8 g; TZS: 6.5 g; SZH: 143.4 g; CK: 29.2 g; FH: 47.3 g; SÓ: 4.1 g; CA: 243.8 mg;	EN: 1144.3 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 10.3 g; SZH: 171.7 g; CK: 49.3 g; FH: 37.0 g; SÓ: 4.1 g; CA: 125.0 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-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. * - édesítésszert tartalmaz.