

	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Kelkáposztaleves (1;7;9;12;) EN:145.6kcal ZS:8.5g TZS:2.9g SZH:12.3g CK:1.0g FH:4.0g SÓ:0.8g CA:36.0mg Darás metélt (1;) EN:401.5kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:70.1g CK:2.8g FH:11.4g SÓ:1.2g 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:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Sertés vagdalt (1;3;) EN:491.8kcal ZS:33.9g TZS:7.2g SZH:28.0g CK:0.5g FH:18.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;12;) EN:209.5kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:24.1g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:1.0g 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:185.5kcal ZS:2.3g TZS:1.8g SZH:37.5g CK:23.8g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:325.8kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.0kcal 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:101.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:8.6g CK:1.6g FH:2.2g SÓ:1.4g CA:3.0mg Csirkepörkölt EN:148.6kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g 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:104.7kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:10.6g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:228.4kcal ZS:12.8g TZS:4.0g SZH:16.4g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.1g Paradicsom mártás (1;9;) EN:194.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:41.1g CK:23.6g FH:3.9g 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:73.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.3g SÓ:0.4g CA:230.0mg 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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:103.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:8.2g 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: 1279.4 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 12.9 g; SZH: 198.7 g; CK: 26.6 g; FH: 41.2 g; SÓ: 4.5 g; CA: 426.0 mg;	EN: 1573.1 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 18.6 g; SZH: 188.9 g; CK: 24.1 g; FH: 51.9 g; SÓ: 7.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1729.5 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 13.7 g; SZH: 232.5 g; CK: 45.0 g; FH: 51.9 g; SÓ: 4.8 g; CA: 86.0 mg;	EN: 1074.4 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 7.2 g; SZH: 150.3 g; CK: 30.3 g; FH: 50.7 g; SÓ: 4.3 g; CA: 243.0 mg;	EN: 1186.9 kcal; ZS: 34.7 g; TZS: 11.0 g; SZH: 174.8 g; CK: 49.5 g; FH: 37.7 g; SÓ: 4.4 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-Rákkéfélek; 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, szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.