

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:55.0kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:11.3mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Citromos tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:132.9kcal ZS:2.9g TZS:0.0g SZH:23.7g CK:18.4g FH:1.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg Serpenyős burgonya (12;) EN:350.7kcal ZS:11.9g TZS:3.6g SZH:45.0g CK:0.3g FH:10.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Bécsi rudacska EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:113.5kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:18.0g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:131.1kcal ZS:6.1g TZS:0.4g SZH:16.0g CK:1.5g FH:2.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g	Csontleves (9;) EN:134.7kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:1.0g Cérametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Sült csirkecomb EN:122.2kcal ZS:8.3g TZS:2.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Párolt bulgur (1;) EN:364.3kcal ZS:6.6g TZS:0.5g SZH:63.8g CK:9.0g FH:11.8g SÓ:0.7g Cékla * (10;) EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:70.0kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:10.5g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:379.8kcal ZS:20.9g TZS:6.8g SZH:31.5g CK:6.5g FH:13.9g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Húsgaluskaeves (1;3;9;) EN:88.0kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:8.8g CK:0.9g FH:7.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg túrós gombóc (1;7;) EN:708.1kcal ZS:31.0g TZS:4.2g SZH:93.1g CK:40.3g FH:13.7g SÓ:2.4g Porcukor szórát EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g
Uzsonna	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Kolbászkrém (7;) EN:89.4kcal ZS:9.0g TZS:4.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:0.4g CA:10.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g Májusi csemege (6;) EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.5g	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Savanyú káposzta EN:8.0kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.8g FH:0.4g SÓ:0.0g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g
Összesítés	EN: 990.9 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 11.2 g; SZH: 129.6 g; CK: 33.6 g; FH: 30.0 g; SÓ: 5.2 g; CA: 100.6 mg;	EN: 1232.3 kcal; ZS: 66.7 g; TZS: 15.1 g; SZH: 122.4 g; CK: 27.7 g; FH: 33.1 g; SÓ: 5.0 g; CA: 250.3 mg;	EN: 1040.4 kcal; ZS: 37.6 g; TZS: 10.8 g; SZH: 130.9 g; CK: 19.5 g; FH: 41.4 g; SÓ: 3.7 g; CA: 11.3 mg;	EN: 960.4 kcal; ZS: 38.7 g; TZS: 12.6 g; SZH: 111.8 g; CK: 16.1 g; FH: 35.6 g; SÓ: 4.2 g; CA: 103.4 mg;	EN: 1249.6 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 9.9 g; SZH: 173.9 g; CK: 67.3 g; FH: 30.6 g; SÓ: 6.1 g; CA: 0.0 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.