

	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
Tízórai plusz	Karamellás tej (7;) EN:108.4kcal ZS:3.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Soproni felvágott EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.7g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Brokkolikrém (7;) EN:94.5kcal ZS:9.1g TZS:5.7g SZH:2.1g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.0g CA:240.0mg Margarinos croissant (1;7;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g
Ebéd plusz	Májgaluska leves (1;3;) EN:154.5kcal ZS:8.2g TZS:1.4g SZH:11.6g CK:2.0g FH:8.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sóska mártás (1;7;) EN:205.8kcal ZS:9.4g TZS:4.3g SZH:22.1g CK:11.5g FH:6.1g SÓ:0.3g CA:132.0mg Főtt tojás (3;) EN:162.4kcal ZS:11.6g TZS:3.5g FH:13.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:289.9kcal ZS:18.2g TZS:1.9g SZH:24.0g CK:0.6g FH:6.1g SÓ:0.5g Rizs köret EN:275.4kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Tarhonyás zöldségleves (1;) EN:130.0kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:13.9g CK:3.2g FH:2.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg Csirkepörkölt EN:126.4kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:2.6g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:347.3kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g CA:48.0mg Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:186.2kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.3g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:329.3kcal ZS:3.5g TZS:0.1g SZH:62.5g CK:16.0g FH:12.8g SÓ:0.3g CA:264.0mg Kakaó szórat EN:119.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:26.2g FH:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:95.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:0.8g FH:1.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Zöldséges sertésragu (1;) EN:125.1kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:4.9g CK:1.0g FH:9.4g SÓ:0.3g Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Uzsonna plusz	Vaníliás túrókrém (7;) EN:58.9kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:4.6g CK:4.5g FH:4.2g SÓ:0.0g CA:28.4mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Padlizsánkrem (3;7;10;) EN:79.0kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:1.3g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:16.5mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Gyümölcslé EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g
Összesítés	EN: 1317.0 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 19.8 g; SZH: 131.0 g; CK: 32.4 g; FH: 53.2 g; SÓ: 3.0 g; CA: 402.9 mg;	EN: 1340.5 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 16.6 g; SZH: 176.6 g; CK: 26.2 g; FH: 35.6 g; SÓ: 3.0 g; CA: 285.3 mg;	EN: 1242.6 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 19.4 g; SZH: 136.9 g; CK: 24.4 g; FH: 51.0 g; SÓ: 3.9 g; CA: 288.0 mg;	EN: 1225.7 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 10.5 g; SZH: 180.2 g; CK: 51.7 g; FH: 39.7 g; SÓ: 3.1 g; CA: 280.5 mg;	EN: 1222.9 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 14.3 g; SZH: 163.6 g; CK: 31.6 g; FH: 32.8 g; SÓ: 2.4 g; CA: 10.0 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-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. * - édesítőszert tartalmaz.