

	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
Tízórai	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 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 Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	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 Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:15.0mg 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 Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Meggyes 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 Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg 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	Mézes 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 Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:208.8kcal ZS:12.3g TZS:3.4g SZH:14.6g CK:0.7g FH:8.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Morzsás nudli (1;3;6;) EN:395.1kcal ZS:3.9g TZS:0.3g SZH:57.5g CK:0.6g FH:9.6g SÓ:1.6g Vanília szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.5g 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	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:155.9kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:217.6kcal ZS:10.6g TZS:3.1g SZH:18.2g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.3g CA:36.0mg 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 Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:195.5kcal ZS:5.1g TZS:3.2g SZH:32.2g CK:21.8g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:48.0mg 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	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:244.1kcal ZS:19.3g TZS:5.1g SZH:5.1g CK:0.1g FH:12.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:190.2kcal ZS:7.1g TZS:0.7g SZH:25.5g CK:8.5g FH:4.7g SÓ:0.3g 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	Gombaleves (1;3;) EN:129.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:9.4g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g CA:29.3mg Vadas csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN:214.4kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:11.1g CK:4.1g FH:16.2g SÓ:0.3g CA:18.9mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	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 kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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	Karfiolkrém (7;) EN:46.3kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:1.4g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.2g CA:9.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tojáskrém (3;7;) EN:76.3kcal ZS:6.8g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.2g SÓ:0.1g CA:11.3mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g
Összesítés	EN: 1361.0 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 17.1 g; SZH: 173.2 g; CK: 36.5 g; FH: 39.3 g; SÓ: 4.8 g; CA: 242.5 mg;	EN: 1107.1 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 12.6 g; SZH: 122.0 g; CK: 18.8 g; FH: 41.3 g; SÓ: 2.8 g; CA: 79.4 mg;	EN: 1336.0 kcal; ZS: 50.2 g; TZS: 13.1 g; SZH: 184.4 g; CK: 36.6 g; FH: 30.8 g; SÓ: 3.0 g; CA: 79.8 mg;	EN: 1199.5 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 17.0 g; SZH: 118.0 g; CK: 20.2 g; FH: 41.7 g; SÓ: 3.1 g; CA: 251.3 mg;	EN: 1113.0 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 12.7 g; SZH: 144.6 g; CK: 28.0 g; FH: 43.5 g; SÓ: 1.9 g; CA: 249.5 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.