

SZAKÁCSTÜNDÉR

	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
Tízórai	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 Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	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 Sonkakerém (7;) EN:65.6kcal ZS:5.7g TZS:3.5g SZH:0.9g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.3g CA:13.5mg 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 Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g 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	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:159.8kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:4.6g FH:4.5g SÓ:0.3g	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 Házi csirkemájkrém (7;) EN:38.4kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:3.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Piros retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g 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 Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:159.8kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:4.6g FH:4.5g SÓ:0.3g		
Ebéd	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:115.1kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.9g CK:3.3g FH:2.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg 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 Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g CA:60.0mg 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	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 Tejben dara (1;7;) EN:344.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:62.3g CK:18.5g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéj szórat EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymag leves (1;) EN:56.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:2.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:258.3kcal ZS:14.9g TZS:6.3g SZH:23.2g CK:5.7g FH:7.0g SÓ:0.3g CA:156.0mg 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	Narancsos karotta krémleves (1;7;) EN:137.5kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:15.9g CK:8.5g FH:4.3g SÓ:0.3g CA:120.0mg Napraforgómaggal EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g 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	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Sertéspörkölt EN:190.9kcal ZS:11.7g TZS:2.3g SZH:3.0g CK:0.3g FH:16.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Szarvacska tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.8g TZS:0.7g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Vajgaluska leves (1;3;) EN:135.8kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:16.0g CK:3.2g FH:3.5g SÓ:0.3g Morzás nudli (1;3;6;) EN:386.1kcal ZS:3.3g TZS:0.2g SZH:56.8g CK:0.5g FH:9.5g SÓ:1.5g Vanília szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.5g		
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 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	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g 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	Tojáskrém (3;7;) EN:83.6kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:15.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Padlizsánkrém (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 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Sonkás kockasajt (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g CA:201.3mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Magyaros túrókrém (7;) EN:48.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		

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. * - édesítésszármazékot tartalmaz.