

Szakácsstünder	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai plusz	Tejeskávé (1;7;) EN:147.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g 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:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kockasajt, csirkemellsonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:134.4kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnyaskrém (7;) EN:104.6kcal ZS:9.2g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	
Ebéd plusz	Zöldborsóleves (1;3;) EN:169.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.4g Indiai joghurtos csirkeragu (1;7;) EN:209.8kcal ZS:10.9g TZS:3.5g SZH:8.2g CK:4.3g FH:17.9g SÓ:0.5g Rizs köret EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tavaszi zöldségleves (1;) EN:155.0kcal ZS:8.5g TZS:1.0g SZH:15.2g CK:0.8g FH:1.7g SÓ:0.4g Sült tarja EN:293.2kcal ZS:24.4g TZS:7.9g SZH:1.1g CK:0.5g FH:17.2g SÓ:3.8g Vöröslencse főzelék (1;7;10;12;) EN:332.5kcal ZS:9.0g TZS:3.5g SZH:42.5g CK:1.6g FH:18.2g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Nápolyi szelet (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:82.5kcal ZS:3.4g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.3g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Bundázott halpárna (1;4;) EN:254.5kcal ZS:10.1g TZS:1.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Rizi-bizi EN:287.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:50.4g CK:0.0g FH:6.7g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Pandúrleves (1;7;) EN:232.7kcal ZS:11.8g TZS:5.2g SZH:15.3g CK:2.1g FH:14.7g SÓ:0.5g Mangós-kókuszos tejbendara (1;7;) EN:488.8kcal ZS:16.1g TZS:12.1g SZH:67.7g CK:25.8g FH:14.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	
Uzsonna plusz	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Gyümölcsös omlós keksz (1;6;7;) EN:112.5kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:17.0g CK:6.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Barack extradzsem EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:81.5kcal ZS:7.9g TZS:4.3g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.