

Szakácsstünder	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Kakaós gabona csónakok (1;7;) EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g FH:3.1g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:134.4kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g Házi szárnyaskrém (7;) EN:104.6kcal ZS:9.2g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g 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 Csirkepörkölt EN:209.5kcal ZS:11.7g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:0.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:287.1kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:32.0g CK:12.4g FH:12.0g SÓ:0.4g 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	Legényfogyó leves (1;3;7;) EN:274.4kcal ZS:15.3g TZS:4.6g SZH:15.3g CK:0.7g FH:17.5g SÓ:0.3g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:362.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:59.2g CK:2.2g FH:10.4g SÓ:0.2g Dejő szórat (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Kertész leves (12;) EN:119.2kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Mexikói sertésragu (1;) EN:190.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:9.1g CK:0.9g FH:17.0g SÓ:0.6g Rizs köret EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:167.3kcal ZS:12.6g TZS:3.6g SZH:10.9g CK:0.7g FH:2.4g SÓ:0.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Pásztor bulgur (sertés) (1;12;) EN:572.7kcal ZS:18.3g TZS:3.8g SZH:65.4g CK:8.7g FH:33.0g SÓ:0.6g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Csirkemájgaluska leves (1;3;) EN:268.5kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:23.5g CK:4.0g FH:13.2g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Paraj mártás (1;7;) EN:218.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:5.5g FH:8.2g SÓ:0.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ: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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.