

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:118.3kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:14.5g CK:14.2g FH:6.4g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (7;) EN:32.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:0.8g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Halkrém (4;6;) EN:42.6kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Legényfogyóleves (1;9;) EN:145.7kcal ZS:4.6g TZS:0.8g SZH:14.9g CK:1.7g FH:9.6g SÓ:0.5g Sonkás kocka (1;) EN:258.7kcal ZS:2.9g TZS:1.1g SZH:45.4g CK:2.9g FH:12.2g SÓ:1.7g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:119.3kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:18.4g CK:2.2g FH:3.3g SÓ:0.5g Sertéspörkölt (1;) EN:185.0kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:3.8g CK:0.3g FH:12.8g SÓ:1.2g Tököfőzelék (1;) EN:115.7kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.7g FH:2.3g SÓ:1.1g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:221.2kcal ZS:5.8g TZS:1.0g SZH:29.6g CK:2.6g FH:11.6g SÓ:0.9g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült csirkecombfilé EN:137.6kcal ZS:8.7g TZS:1.4g SZH:1.4g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:317.4kcal ZS:6.0g TZS:0.4g SZH:52.3g CK:8.7g FH:12.7g SÓ:0.9g	Zöldséges burgonyaleves (12;) EN:74.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:0.8g FH:2.4g SÓ:0.0g Pulyka aprópecsenye (1;) EN:115.7kcal ZS:6.5g TZS:1.1g SZH:5.0g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.4g Brokkolifőzelék (1;12;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:21.5g CK:2.1g FH:4.6g SÓ:1.0g Nektarin EN:34.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Citromos almaleves (1;) EN:106.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:23.7g CK:9.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Panírozott csirkemell (1;) EN:271.7kcal ZS:15.6g TZS:2.1g SZH:16.9g CK:0.2g FH:14.9g SÓ:1.2g Burgonyapüré (12;) EN:226.5kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:43.9g CK:1.9g FH:5.4g SÓ:0.6g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Körözött (7;) EN:43.4kcal ZS:2.3g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Zöldfűszeres krém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g	Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.