

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Sonka felvágott EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Halkrém (4;6;7;) EN:59.4kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Csicseriborsó krém EN:32.4kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:1.7g FH:0.9g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Tojáskrém (3;7;) EN:55.0kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	
Ebéd	Zöldborsóleves (1;9;) EN:150.1kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:10.2g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;12;) EN:108.8kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:17.6g CK:2.3g FH:2.8g SÓ:0.8g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:104.6kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:14.1g CK:2.5g FH:2.9g SÓ:1.5g	Csirkeraguleves (1;7;9;) EN:154.2kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:10.5g CK:1.8g FH:11.1g SÓ:0.7g	Alföldileves (9;12;) EN:148.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:20.7g CK:2.4g FH:3.8g SÓ:0.9g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	Bolognai halragu (4;) EN:130.0kcal ZS:9.1g TZS:2.2g SZH:5.3g CK:0.7g FH:6.2g SÓ:1.7g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Temesvári falatok (1;7;) EN:194.0kcal ZS:9.9g TZS:3.5g SZH:11.8g CK:1.7g FH:12.7g SÓ:0.4g	túrós gombóc (1;7;) EN:708.1kcal ZS:31.0g TZS:4.2g SZH:93.1g CK:40.3g FH:13.7g SÓ:2.4g	Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g	Tarhonyáshús (1;) EN:478.7kcal ZS:13.6g TZS:3.6g SZH:66.2g CK:3.3g FH:22.1g SÓ:1.2g	
	Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g	Sóskamártás (1;7;) EN:83.6kcal ZS:4.7g TZS:2.6g SZH:6.5g CK:2.2g FH:2.6g SÓ:0.1g	Párolt bulgur (1;) EN:229.3kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:1.5g	Vaníliaöntet (7;) EN:168.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:28.9g CK:22.5g FH:6.6g SÓ:0.2g	Tököfőzelék (1;7;) EN:131.1kcal ZS:6.1g TZS:2.4g SZH:16.0g CK:1.5g FH:2.8g SÓ:1.1g		
	Reszelt sajt (7;) EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g	Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:1.5g		Narancs EN:28.7kcal SZH:6.0g FH:0.4g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g	Turista szalámi EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g	Szamócás joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(zsír: g/adag); ZS(zsír: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.