

	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
Tízórai	Gyümölcsstea (12;) EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Gyümölcsstea (12;) EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Gyümölcsstea (12;) EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldséghkrém (7;) EN:70.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:2.9g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Savanyú káposzta EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.3g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg sült paprikakrém (7;) EN:42.9kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:5.8g CK:2.2g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:38.3mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Hónapos retek
Ebéd	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;9;) EN:87.4kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:12.8g CK:2.9g FH:2.0g SÓ:1.3g Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;) EN:130.1kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:10.2g CK:10.1g FH:15.1g SÓ:1.0g CA:6.0mg Kuszkusz (1;) EN:479.7kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g	Medvehagymás sertésragu leves (1;7;9;) EN:130.7kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:3.9g CK:1.9g FH:11.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g Mák szórat EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:153.3kcal ZS:3.6g TZS:0.1g SZH:24.3g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Lencseleves (1;7;10;) EN:189.4kcal ZS:5.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:2.5g FH:9.0g SÓ:1.1g CA:18.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:610.1kcal ZS:49.5g TZS:5.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Csiki mártás (3;7;10;) EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:3.4g FH:1.0g SÓ:0.2g	Erőleves (9;12;) EN:51.3kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:5.2g FH:3.4g SÓ:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:147.6kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sárgarépa-főzelék (1;7;) EN:272.6kcal ZS:8.3g TZS:0.8g SZH:41.6g CK:24.1g FH:6.8g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Füstölt pulykapárizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Stangli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Tejszínikrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Kigyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Szerencseszelet (6;10;) EN:61.2kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Teljeskiőrlésű Túrós batyu (1;7;) EN:174.0kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g FH:2.9g SÓ:0.1g
Összesítés	EN: 1387.4 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 17.7 g; SZH: 205.5 g; CK: 30.8 g; FH: 55.2 g; SÓ: 5.3 g; CA: 266.0 mg;	EN: 1274.0 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 9.7 g; SZH: 178.8 g; CK: 40.5 g; FH: 44.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 172.5 mg;	EN: 1299.2 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 13.9 g; SZH: 180.3 g; CK: 37.6 g; FH: 44.9 g; SÓ: 6.2 g; CA: 382.5 mg;	EN: 1865.0 kcal; ZS: 84.4 g; TZS: 15.1 g; SZH: 218.2 g; CK: 21.6 g; FH: 52.3 g; SÓ: 6.9 g; CA: 33.0 mg;	EN: 1031.2 kcal; ZS: 33.0 g; TZS: 9.8 g; SZH: 142.1 g; CK: 26.8 g; FH: 41.9 g; SÓ: 6.5 g; CA: 398.3 mg;

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-Rákkfélék; 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. * - édesítőszer tartalmaz.