

	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lenmagos sajtkrém (7;) EN:66.3kcal ZS:5.4g TZS:3.2g SZH:2.0g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:0.6g CA:206.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Gyümölcszöldségleves (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsánkrém (7;) EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g FH:0.8g 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	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csicseriborsó krém (7;) EN:157.6kcal ZS:3.6g TZS:1.9g SZH:21.5g CK:0.3g FH:9.1g SÓ:0.7g CA:7.5mg Fehér kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.8g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g
Ebéd A	Húsos zöldbableves (1;3;) EN:158.1kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:13.3g CK:2.0g FH:9.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g Csokoládé öntet (7;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g FH:4.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Borsos sertés tokány (1;) EN:194.1kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:7.4g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.1g CA:0.0mg Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:153.3kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:24.3g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csirkeporó EN:147.6kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Brokkolifőzelék (1;7;) EN:167.6kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:18.9g CK:8.8g FH:5.7g SÓ:1.2g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sárgabarack krémleves (1;7;) EN:145.0kcal ZS:4.2g TZS:2.4g SZH:24.3g CK:17.2g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:462.8kcal ZS:9.4g TZS:1.7g SZH:67.2g CK:9.7g FH:29.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg
Ebéd B	Zöldbableves (1;3;) EN:119.1kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:11.8g CK:2.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g Csokoládé öntet (7;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Zöldséges galuska leves (1;3;7;9;) EN:55.9kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:9.0g CK:2.6g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:13.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g FH:4.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Boszorkány ragu vega * (6;7;10;12;) EN:219.3kcal ZS:16.1g TZS:3.4g SZH:6.4g CK:1.9g FH:11.2g SÓ:15.4g CA:80.0mg Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:153.3kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:24.3g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Lenmagos sajtkrém (7;) EN:245.8kcal ZS:1.3g TZS:0.0g SZH:36.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Brokkolifőzelék (1;7;) EN:167.6kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:18.9g CK:8.8g FH:5.7g SÓ:1.2g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sárgabarack krémleves (1;7;) EN:145.0kcal ZS:4.2g TZS:2.4g SZH:24.3g CK:17.2g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg Tavaszi bulgur tofuval (1;6;) EN:464.2kcal ZS:11.2g TZS:1.4g SZH:67.7g CK:9.9g FH:25.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg
Uzsonna	Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g 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	Csirkeemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g CA:320.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Rozsos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Tejszínkrém (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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g 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-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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.