

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Citromos 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:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:186.2kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:379.3kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:65.8g CK:9.5g FH:11.2g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:152.8kcal ZS:7.5g TZS:1.8g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Natúr vagdalt (Ripp-ropp) (1;3;6;) EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.2g TZS:4.6g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Erőleves EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g 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 Kukoricás sertésragu EN:144.5kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:4.2g CK:1.5g FH:13.0g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:140.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:347.3kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:85.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.2g Zöldséges sertésrizshús EN:437.9kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:59.8g CK:0.0g FH:24.4g SÓ:0.6g
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:171.5kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.6g CK:0.3g FH:4.1g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:379.3kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:65.8g CK:9.5g FH:11.2g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:152.8kcal ZS:7.5g TZS:1.8g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Falafel (1;) EN:359.4kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:20.0g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:0.7g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.2g TZS:4.6g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Erőleves EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g 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 Kukoricás gombaragu (1;) EN:100.3kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:9.1g CK:1.5g FH:4.7g SÓ:0.3g Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:140.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:347.3kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:85.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.2g Zöldséges rizottó EN:352.8kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:70.7g CK:1.5g FH:9.5g SÓ:1.1g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Sonkkrém (7;) EN:65.6kcal ZS:5.7g TZS:3.5g SZH:0.9g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Lenmag EN:45.3kcal ZS:3.1g TZS:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
01.19Kedd
01.20Szerda
01.21Csütörtök
01.22Péntek
01.23

Uzsonna

Paprika

EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g

Stangli (1;6;7;13;)

EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g

Vizes zsemle (1;)

EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g

Kígyóuborka

EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

Vizes zsemle (1;)

EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g