

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros szendvicskrém (7;) EN:73.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g	
Ebéd A	Sárgaborsó gulyásleves sertéshússal (1;3;7;9;) EN:318.2kcal ZS:15.5g TZS:5.7g SZH:25.0g CK:3.0g FH:17.8g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Spagetti tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:197.9kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:29.8g CK:13.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Borsos pulykatokány (1;) EN:170.4kcal ZS:9.4g TZS:1.7g SZH:4.0g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.5g Kuszkusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Pírtott tésztaleves (1;9;12;) EN:150.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:1.9g FH:2.8g SÓ:0.4g Sült debreceni EN:208.0kcal ZS:19.9g TZS:6.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:1.3g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:203.9kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:25.6g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Karamellizált körtekrémleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:19.1g FH:2.3g SÓ:0.0g Bundázott parajos halpárna (1;4;7;) EN:258.9kcal ZS:15.5g TZS:1.6g SZH:19.8g CK:1.0g FH:9.9g SÓ:1.1g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g Fokhagymás joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	
Ebéd B	Sárgaborsóleves (1;3;) EN:237.8kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:28.7g CK:2.0g FH:11.2g SÓ:0.3g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Spagetti tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:197.9kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:29.8g CK:13.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Párolt zöldségköret EN:82.6kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:8.4g CK:4.2g FH:4.0g SÓ:0.8g Kuszkusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Pírtott tésztaleves (1;9;12;) EN:150.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:1.9g FH:2.8g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:383.6kcal ZS:28.8g TZS:3.2g SZH:22.5g CK:1.4g FH:6.7g SÓ:0.8g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:203.9kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:25.6g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Karamellizált körtekrémleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:19.1g FH:2.3g SÓ:0.0g Bundázott parajos halpárna (1;4;7;) EN:258.9kcal ZS:15.5g TZS:1.6g SZH:19.8g CK:1.0g FH:9.9g SÓ:1.1g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g Fokhagymás joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	

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(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, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.