

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg 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	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kakaó (7;) EN:139.8kcal ZS:3.4g TZS:0.3g SZH:10.3g CK:10.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:329.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:51.0g CK:0.9g FH:14.0g SÓ:1.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros szendvicskrém (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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Haséleves (1;7;9;) EN:275.5kcal ZS:18.8g TZS:6.7g SZH:14.6g CK:0.7g FH:11.5g SÓ:0.7g CA:24.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:391.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:69.5g CK:2.8g FH:11.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Francia hagymaleves (1;7;) EN:128.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:11.6g CK:0.9g FH:2.3g SÓ:0.3g CA:30.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Bácskai rizseshús EN:559.2kcal ZS:23.6g TZS:6.0g SZH:66.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:250.0kcal ZS:13.3g TZS:4.0g SZH:18.7g CK:0.3g FH:12.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Gofri (1;3;6;) EN:545.6kcal ZS:32.3g TZS:12.1g SZH:50.4g CK:28.6g FH:10.8g SÓ:0.4g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:222.8kcal ZS:15.6g TZS:4.2g SZH:14.5g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g CA:18.0mg Csirkepörkölt (12;) EN:128.8kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:2.3g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Gyümölcsleves (1;7;) EN:129.2kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:22.3g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.5g CA:18.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:303.4kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:248.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.5g Csiki saláta (7;) EN:97.7kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:13.8g CK:12.9g FH:1.1g SÓ:0.9g CA:24.0mg
Uzsonna	Vaníliás túrókrém (7;) EN:89.2kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:7.1g CK:6.6g FH:4.2g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Barackos ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g 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
Összesítés	EN: 1420.1 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 188.8 g; CK: 22.4 g; FH: 49.8 g; SÓ: 4.4 g; CA: 239.6 mg;	EN: 1438.1 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 14.9 g; SZH: 195.2 g; CK: 29.2 g; FH: 55.6 g; SÓ: 5.0 g; CA: 427.0 mg;	EN: 1551.4 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 26.5 g; SZH: 189.2 g; CK: 49.8 g; FH: 42.7 g; SÓ: 4.1 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1492.0 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 20.2 g; SZH: 145.4 g; CK: 12.8 g; FH: 64.1 g; SÓ: 5.6 g; CA: 258.0 mg;	EN: 1299.2 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 20.0 g; SZH: 174.0 g; CK: 49.3 g; FH: 32.2 g; SÓ: 4.1 g; CA: 62.0 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-Rákkfélek; 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.