

Szakácsstündér	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Natúr ricottakrém (7;) EN:41.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.6g SÓ:0.1g Píritott tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Amerikai kukoricas sertésragu leves (1;7;12;) EN:203.3kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:15.6g CK:0.9g FH:12.8g SÓ:1.1g Túrós tészta (1;7;) EN:455.2kcal ZS:14.9g TZS:9.2g SZH:59.6g CK:25.3g FH:18.4g SÓ:0.4g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;6;) EN:135.4kcal ZS:6.5g TZS:1.3g SZH:12.1g CK:3.7g FH:6.8g SÓ:0.9g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;) EN:271.5kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:20.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g Szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	Tojásleves (1;3;9;) EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g Szárnysragu vitál módra (1;7;) EN:191.1kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:14.5g CK:7.2g FH:13.3g SÓ:0.9g Kuszkusz (1;) EN:308.0kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.0g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Reszelt tészta leves (1;) EN:92.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:1.1g Sült csirkecombfilé EN:153.6kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.7g Sajtmártás (1;7;) EN:213.9kcal ZS:15.2g TZS:9.6g SZH:11.7g CK:7.3g FH:7.6g SÓ:1.3g Mexikói rizs EN:228.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:42.3g CK:1.0g FH:5.4g SÓ:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:145.6kcal ZS:11.7g TZS:4.1g SZH:6.6g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Sajt szórát (1;7;) EN:64.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g Rácos halfilé (besütős egytál étel) (4;7;12;) EN:267.9kcal ZS:12.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:1.5g FH:14.2g SÓ:1.3g
Ebéd B	Amerikai kukoricas sertésragu leves (1;7;12;) EN:203.3kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:15.6g CK:0.9g FH:12.8g SÓ:1.1g Dejós guba (1;7;) EN:422.5kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:64.6g CK:15.3g FH:17.2g SÓ:0.9g Vanília öntet (7;) EN:131.5kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:22.9g CK:15.9g FH:4.5g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;6;) EN:135.4kcal ZS:6.5g TZS:1.3g SZH:12.1g CK:3.7g FH:6.8g SÓ:0.9g Csőbensült karfiol csirkehússal (1;3;7;) EN:285.1kcal ZS:15.5g TZS:6.8g SZH:8.9g CK:1.2g FH:26.8g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g Szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	Tojásleves (1;3;9;) EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g Édes-savanyú csirkeragu EN:205.8kcal ZS:8.2g TZS:1.6g SZH:15.4g CK:5.3g FH:16.5g SÓ:1.4g Párolt rizsköret (12;) EN:286.6kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.9g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.1g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Reszelt tészta leves (1;) EN:92.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:287.0kcal ZS:6.3g TZS:1.8g SZH:38.1g CK:6.6g FH:14.1g SÓ:0.4g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:145.6kcal ZS:11.7g TZS:4.1g SZH:6.6g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Sajt szórát (1;7;) EN:64.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g Parajos-ricottás penne (1;7;) EN:421.6kcal ZS:16.4g TZS:4.0g SZH:58.8g CK:5.6g FH:11.7g SÓ:0.9g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edámi sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	Kockasajt (7;) EN:41.6kcal ZS:3.7g TZS:1.9g SZH:0.6g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Szakácsstündér	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Uzsonna		Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	
Napi összesítés	EN: 2053.3 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 32.8 g; SZH: 260.9 g; CK: 72.1 g; FH: 83.3 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1992.4 kcal; ZS: 65.5 g; TZS: 25.2 g; SZH: 249.7 g; CK: 64.6 g; FH: 94.9 g; SÓ: 7.2 g;	EN: 1973.2 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 16.9 g; SZH: 253.0 g; CK: 41.8 g; FH: 80.4 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1993.1 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 27.8 g; SZH: 200.7 g; CK: 28.1 g; FH: 84.7 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1773.6 kcal; ZS: 81.9 g; TZS: 33.8 g; SZH: 189.4 g; CK: 32.7 g; FH: 62.6 g; SÓ: 6.3 g;