

Szakácsstünder	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai plusz	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Vaníliás tej (7;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi babkrém (7;) EN:78.9kcal ZS:5.5g TZS:3.0g SZH:5.2g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd plusz	Sertés raguleves (1;) EN:159.1kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:9.8g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:436.2kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:75.7g CK:10.9g FH:12.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;) EN:169.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Paraj mártás (1;7;) EN:218.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:5.5g FH:8.2g SÓ:0.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g Szárnyas rizottó (7;) EN:563.7kcal ZS:17.5g TZS:6.5g SZH:74.4g CK:2.6g FH:31.0g SÓ:1.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Lebbencsleves (1;12;) EN:105.8kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:19.8g CK:0.7g FH:3.2g SÓ:0.3g Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Finomfőzelék (1;7;) EN:320.3kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:36.6g CK:11.5g FH:11.5g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:364.6kcal ZS:26.4g TZS:4.9g SZH:17.5g CK:0.8g FH:10.8g SÓ:1.8g Bulgur köret (1;) EN:321.0kcal ZS:9.7g TZS:0.9g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Uzsonna plusz	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kenőmájas (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Stangli sima (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;7;) EN:166.8kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:32.4g CK:1.6g FH:6.0g SÓ:0.5g	Túros táska (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g 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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.