

SZAKÁCSTÜNDÉR

	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
Tízórai plusz	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:83.6kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Meggyes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mexikói felvágott Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sárgabarack extradzsem EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű 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 CA:0.0mg Zelleres vajkrém (7;9;12;) EN:61.3kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Piros retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	
Ebéd plusz	Rántott leves (1;) EN:71.5kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:4.5g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Pirított zsemlekočka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:196.0kcal ZS:10.2g TZS:2.6g SZH:8.2g CK:0.8g FH:16.1g SÓ:0.3g CA:36.2mg Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:118.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:15.7g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:342.4kcal ZS:8.6g TZS:2.1g SZH:43.6g CK:5.3g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:21.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Francia hagymaleves (7;) EN:125.4kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:6.1g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.2g CA:26.2mg Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:452.9kcal ZS:11.8g TZS:2.0g SZH:62.7g CK:11.9g FH:22.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Tarhonyás zöldségleves (1;) EN:111.2kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:13.9g CK:3.2g FH:2.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:155.9kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:183.5kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:153.0kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:29.3g CK:24.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Vajgaluska leves (1;3;) EN:135.8kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:16.0g CK:3.2g FH:3.5g SÓ:0.3g Morzás nudli (1;3;6;) EN:386.1kcal ZS:3.3g TZS:0.2g SZH:56.8g CK:0.5g FH:9.5g SÓ:1.5g Vanília szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.5g	
Uzsonna plusz	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Lenmagos vajkrém (7;) EN:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.1g CA:5.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Magyaros túrókrém (7;) EN:48.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	

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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.