

Szakácsstünder	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Tízórai plusz</b>	<b>Karamellás tej (7;)</b> EN:126.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g <b>Kukoricapehely (1;)</b> EN:154.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:34.0g CK:2.4g FH:3.2g SÓ:0.6g	<b>Gyümölcs tea</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Gouda sajt (3;7;)</b> EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	<b>Tejeskávé (1;7;)</b> EN:147.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g <b>Gesztenyész rúd (1;7;)</b> EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	<b>Gyümölcs tea</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Szendvicstúró (7;)</b> EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Fahéjas csiga (1;7;)</b> EN:298.0kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:59.0g CK:15.0g FH:5.7g SÓ:0.7g
<b>Ebéd plusz</b>	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:169.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.4g <b>Zöldséges csirkemájás rizottó (7;)</b> EN:454.0kcal ZS:14.8g TZS:5.4g SZH:51.8g CK:1.4g FH:27.6g SÓ:0.6g <b>Alma</b> EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Csirkebecsináltleves (1;7;)</b> EN:213.7kcal ZS:12.9g TZS:5.6g SZH:10.1g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.5g <b>Darás metélt (1;)</b> EN:390.1kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:68.5g CK:2.8g FH:11.2g SÓ:0.3g <b>Baracköntet</b> EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g <b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Tojásleves (1;3;)</b> EN:129.1kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g <b>Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;)</b> EN:233.8kcal ZS:12.4g TZS:3.1g SZH:7.9g CK:0.6g FH:20.8g SÓ:0.7g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:321.0kcal ZS:9.7g TZS:0.9g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	<b>Alföldi leves (1;9;12;)</b> EN:114.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:11.6g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.3g <b>Fasírt golyó (1;6;)</b> EN:250.9kcal ZS:19.5g TZS:2.9g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g <b>Paradicsomos káposzta (1;)</b> EN:217.6kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:28.5g CK:7.0g FH:5.9g SÓ:0.3g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g <b>Körte</b> EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Áfonyakrémleves (1;7;)</b> EN:194.9kcal ZS:8.0g TZS:2.9g SZH:28.5g CK:23.0g FH:5.6g SÓ:0.2g <b>Sült csirkecomb</b> EN:177.9kcal ZS:13.1g TZS:3.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:13.9g SÓ:0.5g <b>Rizi-bizi</b> EN:287.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:50.4g CK:0.0g FH:6.7g SÓ:0.3g
<b>Uzsonna plusz</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicsskrém (7;)</b> EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g <b>Stangli sima (1;)</b> EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g	<b>Marha párizsi</b> EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>stangli sima (1;6;7;13;)</b> EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	<b>Diákcsemege</b> EN:113.4kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.8g <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű zsemle (1;6;)</b> EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g <b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Pecsenyészir</b> EN:92.8kcal ZS:10.0g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g <b>Lilahagyma</b> EN:10.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Kockasajt, zöldfűszeres (7;)</b> EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.2g <b>Teljeskiórlésű kifli (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <b>Kígyóborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g 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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szézammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.