

	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
Reggeli	Citromos tea EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Málna tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Gastro toast EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.3g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Karamellás tej (7;) EN:135.5kcal ZS:3.8g SZH:17.5g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	Epres tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pulyka sonka (6;7;) EN:60.6kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:2.3g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:1.7g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
Ebéd	Húsgaluska leves (1;3;) EN:191.5kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:31.1g CK:3.3g FH:10.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Rizsleves (6;9;) EN:164.8kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:5.2g FH:3.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg Paprikás burgonya virsliel (12;) EN:541.3kcal ZS:20.3g TZS:6.2g SZH:65.3g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:220.2kcal ZS:9.9g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Fokhagymás csirkeapró EN:169.7kcal ZS:7.8g TZS:1.8g SZH:3.0g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:0.8g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:191.6kcal ZS:10.3g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:2.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Olasz zöldségleves (1;9;12;) EN:94.2kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:13.7g CK:0.9g FH:4.3g SÓ:1.4g Sárgarépas sertésragu EN:161.7kcal ZS:8.1g TZS:1.9g SZH:4.0g CK:0.7g FH:17.1g SÓ:1.6g Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.0g CK:2.4g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg Natúr vagdalt (Ripp-ropp) (1;3;6;) EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Paradicsomos káposzta (1;) EN:245.2kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:40.5g CK:22.2g FH:5.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
Ebéd B	Pírtott tésztaleves (1;9;12;) EN:210.2kcal ZS:10.5g TZS:1.2g SZH:23.4g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.4g Panírozott csirkemell (1;) EN:1024.0kcal ZS:98.9g TZS:10.8g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:2.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:152.9kcal ZS:12.0g TZS:3.5g SZH:7.8g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:41.2mg Vadas sertés tokány (1;7;9;10;12;) EN:260.8kcal ZS:12.6g TZS:3.8g SZH:16.8g CK:8.5g FH:18.1g SÓ:1.7g CA:14.4mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Sertés aprópecsenye EN:225.0kcal ZS:13.6g TZS:2.6g SZH:4.7g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:310.2kcal ZS:0.7g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:1.0g	Kolbásos bableves (1;3;12;) EN:374.2kcal ZS:23.5g TZS:7.1g SZH:19.8g CK:1.1g FH:18.0g SÓ:3.1g CA:0.0mg Tojásos galuska (1;3;7;) EN:445.0kcal ZS:9.5g TZS:2.0g SZH:68.0g CK:3.7g FH:18.3g SÓ:2.8g CA:48.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:218.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg Túrógombóc (1;3;6;7;12;) EN:692.9kcal ZS:20.4g TZS:7.9g SZH:92.4g CK:22.7g FH:33.0g SÓ:1.6g CA:88.0mg Édes tejföl (7;) EN:83.4kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:60.0mg

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

**Hétfő**
03.24**Kedd**
03.25**Szerda**
03.26**Csütörtök**
03.27**Péntek**
03.28**Vacsora**

Füstölt pulykapárizsi
EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g
FH:4.4g SÓ:0.8g

Margarin (7;)
EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g

Félbarna kenyér (1;)
EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g
FH:6.8g SÓ:1.1g

Kígyóborka
EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g

Tojáskrém (3;7;)
EN:85.9kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:0.6g CK:0.5g
FH:3.2g SÓ:0.2g CA:13.5mg

Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)
EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g
FH:11.8g SÓ:1.5g

Lilahagyma
EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g

Gyümölcsjoghurt (7;)
EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g
CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg

Félbarna kenyér (1;)
EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g
FH:6.8g SÓ:1.1g

Gouda sajt (3;7;)
EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g FH:28.0g
SÓ:2.0g CA:800.0mg

Margarin (7;)
EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g
FH:12.0g SÓ:1.7g

Kígyóborka
EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g

Natúr joghurt (7;)
EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g
CA:180.0mg

Kifli (1;7;)
EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g
FH:5.8g SÓ:0.9g

Összesítés

EN: 3080.4 kcal; ZS: 159.6 g; TZS: 32.6 g; SZH: 317.2 g; CK: 37.9 g; FH: 79.7 g; SÓ: 11.2 g; CA: 588.0 mg;

EN: 2482.0 kcal; ZS: 93.3 g; TZS: 27.6 g; SZH: 312.4 g; CK: 36.3 g; FH: 87.5 g; SÓ: 14.8 g; CA: 69.1 mg;

EN: 2365.6 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 19.2 g; SZH: 318.0 g; CK: 24.5 g; FH: 103.5 g; SÓ: 15.8 g; CA: 511.4 mg;

EN: 2588.8 kcal; ZS: 94.6 g; TZS: 34.8 g; SZH: 300.2 g; CK: 35.9 g; FH: 125.3 g; SÓ: 16.1 g; CA: 1148.0 mg;

EN: 2666.8 kcal; ZS: 94.9 g; TZS: 27.6 g; SZH: 346.0 g; CK: 71.0 g; FH: 96.6 g; SÓ: 11.8 g; CA: 348.0 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-Rákfélék; 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.