

Hétfő
05.19Kedd
05.20Szerda
05.21Csütörtök
05.22Péntek
05.23

Ebéd A

Babgulyás leves sertés (1;3;9;)
EN:416.7kcal ZS:23.9g TZS:5.0g SZH:28.4g
CK:2.5g FH:18.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg**Dejő szórát (1;)**
EN:194.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:24.3g
CK:15.1g FH:6.6g**Metélt tészta (1;)**
EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g
CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.9g**Alma**
EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g**Zöldséges lebbencsleves (1;)**
EN:102.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.7g
FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg**Sertés sült**
EN:483.1kcal ZS:39.8g TZS:7.6g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:31.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg**Paradicsomos káposzta (1;)**
EN:313.5kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:58.8g
CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.6g**Félbarna kenyér (1;)**
EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g
FH:2.7g SÓ:0.4g**Túró rudi (6;7;)**
EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g
FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg**Vajgaluskaleves (1;3;)**
EN:59.5kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:11.1g CK:2.7g
FH:2.3g SÓ:2.0g**Sült csirkemell**
EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g
FH:21.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg**Lecsós ragu**
EN:153.4kcal ZS:11.9g TZS:2.4g SZH:8.5g CK:0.0g
FH:2.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg**Párolt rizs köret**
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.1g**Körte**
EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g**Tarhonyaleves (1;12;)**
EN:252.6kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:27.1g
CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg**Főtt tojás (3;)**
EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g**Parajfőzelék (1;7;)**
EN:259.0kcal ZS:14.1g TZS:2.0g SZH:24.3g
CK:2.5g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:60.0mg**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**
EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g
FH:4.8g SÓ:0.7g**Meggyleves (1;7;)**
EN:147.1kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:28.1g
CK:20.1g FH:2.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg**Rántott csirkemell (1;)**
EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g
CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g**Burgonyapüré (7;12;)**
EN:408.5kcal ZS:11.0g TZS:6.3g SZH:58.7g
CK:10.8g FH:13.6g SÓ:1.6g CA:258.4mg**Cékla saláta * (10;)**
EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g
SÓ:1.1g

Ebéd B

Babgulyás leves sertés (1;3;9;)
EN:416.7kcal ZS:23.9g TZS:5.0g SZH:28.4g
CK:2.5g FH:18.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg**Reszelt sajt (7;)**
EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g
FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg**Tejföl (7;)**
EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g
FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg**Spagetti (1;)**
EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g
CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.3g**Alma**
EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g**Zöldséges lebbencsleves (1;)**
EN:102.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.7g
FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg**Pulykaapró feltét (1;)**
EN:168.0kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:8.3g CK:0.0g
FH:13.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg**Burgonyafőzelék (1;7;12;)**
EN:254.0kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:33.0g
CK:0.7g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg**Félbarna kenyér (1;)**
EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g
FH:2.7g SÓ:0.4g**Túró rudi (6;7;)**
EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g
FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg**Vajgaluskaleves (1;3;)**
EN:59.5kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:11.1g CK:2.7g
FH:2.3g SÓ:2.0g**Bakonyi sertésragu (1;7;)**
EN:533.5kcal ZS:45.4g TZS:7.9g SZH:12.7g
CK:1.1g FH:17.8g SÓ:1.4g CA:22.5mg**Bulgur köret (1;)**
EN:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g
CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g**Körte**
EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g**Tarhonyaleves (1;12;)**
EN:252.6kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:27.1g
CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg**Húsgombóc (3;)**
EN:222.7kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:31.0g CK:0.0g
FH:15.4g SÓ:1.2g**Karalábefőzelék (1;7;)**
EN:189.5kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:22.8g
CK:13.0g FH:4.5g SÓ:1.4g CA:27.0mg**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**
EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g
FH:4.8g SÓ:0.7g**Meggyleves (1;7;)**
EN:147.1kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:28.1g
CK:20.1g FH:2.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg**Csikós sertéstokány (1;7;)**
EN:273.0kcal ZS:22.0g TZS:9.5g SZH:5.8g CK:0.7g
FH:12.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg**Tészta köret (1;)**
EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g
CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.6g**Cékla saláta * (10;)**
EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g
SÓ:1.1g

Összesítés

EN: 2077.6 kcal; ZS: 89.6 g; TZS: 21.8 g; SZH:
231.6 g; CK: 27.7 g; FH: 75.5 g; SÓ: 6.0 g; CA:
240.0 mg;EN: 1775.2 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 21.2 g; SZH:
175.0 g; CK: 52.3 g; FH: 68.1 g; SÓ: 5.7 g; CA: 0.0
mg;EN: 2027.9 kcal; ZS: 83.3 g; TZS: 13.6 g; SZH:
244.0 g; CK: 23.0 g; FH: 68.8 g; SÓ: 9.0 g; CA: 22.5
mg;EN: 1568.8 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 10.5 g; SZH:
184.4 g; CK: 16.9 g; FH: 55.8 g; SÓ: 7.8 g; CA: 87.0
mg;EN: 2260.0 kcal; ZS: 113.6 g; TZS: 28.3 g; SZH:
242.8 g; CK: 66.4 g; FH: 65.0 g; SÓ: 9.9 g; CA:
258.4 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.