

	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
<b>Tízórai</b>	<b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Csirkeemlisonka</b> EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g <b>Zsemle (1;)</b> EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:73.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:8.0g CK:8.0g FH:5.3g SÓ:0.2g CA:192.0mg <b>Margarin</b> EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g <b>Sajtos kifli (1;7;)</b> EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg <b>Vaj (7;)</b> EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg <b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b> EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	<b>Citromos tea</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Főtt virsli P</b> EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g <b>Ketchup</b> EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	<b>Citromos tea</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Pritaminos túrókrém (7;)</b> EN:74.7kcal ZS:4.5g TZS:3.4g SZH:2.7g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Kígyóuborka</b> EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g
<b>Ebéd</b>	<b>Sertésraguleves (1;7;)</b> EN:235.7kcal ZS:18.6g TZS:3.8g SZH:7.8g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg <b>Tejbedara (1;7;)</b> EN:299.8kcal ZS:7.7g TZS:4.3g SZH:45.9g CK:16.7g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg <b>Kakaó szórat</b> EN:71.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:15.4g CK:14.6g FH:0.7g SÓ:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g <b>Alma</b> EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	<b>Csontleves</b> EN:36.7kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:5.7g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:0.2g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g <b>Édes-savanyú csirkeragu</b> EN:203.7kcal ZS:6.6g TZS:1.3g SZH:22.5g CK:18.7g FH:12.0g SÓ:1.0g <b>Párolt rizs köret</b> EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g	<b>Tejfőllős karfiolleves (1;3;7;)</b> EN:84.4kcal ZS:5.4g TZS:2.5g SZH:5.3g CK:1.8g FH:3.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg <b>Fasírt golyó (1;6;)</b> EN:223.9kcal ZS:18.2g TZS:2.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g <b>Paradicsommártás (1;)</b> EN:166.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:20.0g FH:3.1g SÓ:0.6g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:103.4kcal ZS:0.2g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:0.1g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	<b>Daragaluskaleves (1;3;9;)</b> EN:229.2kcal ZS:19.4g TZS:2.2g SZH:10.6g CK:1.8g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>Chilis bab hússal</b> EN:213.8kcal ZS:8.5g TZS:2.8g SZH:16.6g CK:3.3g FH:13.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Menü süti (1;6;7;)</b> EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	<b>Sütőtök krémleves (1;7;12;)</b> EN:114.4kcal ZS:5.4g TZS:3.3g SZH:14.1g CK:5.2g FH:2.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg <b>Pirított tészta (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.2g <b>Rántott halrúd (1;4;)</b> EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g <b>Zöldséges bulgur (1;)</b> EN:256.0kcal ZS:1.4g SZH:50.8g CK:7.8g FH:9.5g SÓ:0.3g <b>Cékla saláta * (10;)</b> EN:26.0kcal ZS:0.1g SZH:6.5g CK:3.1g FH:1.1g SÓ:0.7g
<b>Uzsonna</b>	<b>Magyaros vajkrém (7;)</b> EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Kígyóuborka</b> EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	<b>Zala felvágott</b> EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Paprika</b> EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	<b>Házi csirke májkrém</b> EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Paprika</b> EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	<b>Kockasajt, sonkás (7;)</b> EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Paradicsom</b> EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	<b>Gyümölcsös ivójoghurt (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg <b>Kifli (1;7;)</b> EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
<b>Összesítés</b>	EN: 1180.3 kcal; ZS: 38.7 g; TZS: 14.2 g; SZH: 163.5 g; CK: 37.5 g; FH: 40.2 g; SÓ: 4.4 g; CA: 310.0 mg;	EN: 1076.7 kcal; ZS: 24.6 g; TZS: 6.4 g; SZH: 167.3 g; CK: 30.0 g; FH: 44.6 g; SÓ: 3.8 g; CA: 192.0 mg;	EN: 1264.1 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 23.3 g; SZH: 151.5 g; CK: 46.4 g; FH: 39.6 g; SÓ: 4.0 g; CA: 241.7 mg;	EN: 1140.9 kcal; ZS: 48.9 g; TZS: 12.7 g; SZH: 128.6 g; CK: 18.9 g; FH: 39.8 g; SÓ: 4.6 g; CA: 100.6 mg;	EN: 1106.4 kcal; ZS: 31.7 g; TZS: 10.2 g; SZH: 160.6 g; CK: 36.0 g; FH: 39.2 g; SÓ: 3.0 g; CA: 149.0 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(zsénhidrát: 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.