

Szakácstündér	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13	Szombat 06.14	Vasárnap 06.15
Reggeli	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés párizsi EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Majorannás csirkemájkrém (7;) EN:140.0kcal ZS:10.2g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.6g FH:10.2g SÓ:0.8g CA:15.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Meggyes tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:88.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:1.2g FH:6.0g SÓ:0.5g CA:40.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Epres tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:119.1kcal ZS:11.3g TZS:6.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:3.5g SÓ:0.3g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.1g	Kakaó (7;) EN:206.2kcal ZS:8.6g TZS:6.1g SZH:22.1g CK:22.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg Túrós táská (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Ketchup EN:29.7kcal ZS:0.1g SZH:6.7g FH:0.5g SÓ:0.6g	Meggyes tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt sertésvirslí EN:254.4kcal ZS:20.4g TZS:9.2g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Ketchup EN:29.7kcal ZS:0.1g SZH:6.7g FH:0.5g SÓ:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:194.5kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Kakaós kalács (3;7;) EN:293.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:54.5g CK:11.3g FH:7.6g SÓ:0.5g
Tízórai	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Nápolyi szelet (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;) EN:205.0kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:15.6g CK:3.0g FH:8.0g SÓ:0.7g Fasírt golyó (1;6;) EN:334.5kcal ZS:26.0g TZS:3.8g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Paradicsomos káposzta (1;) EN:228.9kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:31.4g CK:10.0g FH:5.8g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tojásleves (1;3;) EN:121.0kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.3g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Pusztapörkölt (12;) EN:606.2kcal ZS:19.8g TZS:3.7g SZH:71.3g CK:0.2g FH:26.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Zellerkrémleves (1;7;9;12;) EN:190.2kcal ZS:13.3g TZS:4.1g SZH:14.4g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g CA:30.0mg 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 Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:667.3kcal ZS:14.7g TZS:2.8g SZH:90.2g CK:16.6g FH:34.7g SÓ:0.8g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:253.6kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:52.7g CK:44.9g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:120.0mg Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:364.6kcal ZS:26.4g TZS:4.9g SZH:17.5g CK:0.8g FH:10.8g SÓ:1.8g Petrezselymes rizs EN:499.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:96.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.5g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:220.1kcal ZS:12.6g TZS:2.6g SZH:4.4g CK:0.4g FH:20.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:341.9kcal ZS:20.5g TZS:7.9g SZH:29.7g CK:7.0g FH:8.7g SÓ:0.9g CA:192.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:259.1kcal ZS:11.6g TZS:1.5g SZH:30.3g CK:0.4g FH:5.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéshúsos rakott tészta (1;3;7;) EN:793.9kcal ZS:35.2g TZS:13.7g SZH:83.3g CK:5.8g FH:33.1g SÓ:1.8g CA:105.5mg	Erőleves levestésztával (1;) EN:149.9kcal ZS:7.4g TZS:1.1g SZH:13.7g CK:3.4g FH:6.4g SÓ:0.5g Marha pörkölt EN:241.3kcal ZS:17.7g TZS:4.4g SZH:3.2g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.6g Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g
Uzsonna	Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:120.0kcal ZS:5.3g TZS:2.4g SZH:16.5g CK:5.4g FH:1.6g SÓ:0.1g	Réteges barackos joghurt (7;) EN:165.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:28.3g CK:27.2g FH:5.3g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Háztartási keksz (1;12;) EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g	Habos puding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:154.0mg	Mákos búrkifli (1;7;) EN:399.0kcal ZS:19.0g TZS:6.9g SZH:50.0g CK:18.0g FH:7.0g SÓ:0.7g CA:100.0mg	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	Nápolyi szelet (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g
Vacsora	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Epres tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Epres tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Szakácsstündér	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13	Szombat 06.14	Vasárnap 06.15
Vacsora	Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:531.0kcal ZS:9.3g TZS:0.8g SZH:92.0g CK:25.2g FH:13.8g SÓ:1.7g	Pulyka sonka (6;7;) EN:50.5kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:1.9g CK:0.3g FH:5.9g SÓ:1.4g	Tepertő (7;) EN:541.2kcal ZS:51.2g TZS:19.0g SZH:0.1g FH:7.5g SÓ:0.4g	Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g	Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g	Kenőmájas (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g
	Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Fahéj szórat EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg	Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldhagyma EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g
	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g		Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	