

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Reggeli	Gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Csokis gabonagyógyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:147.6kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:19.6g CK:19.5g FH:8.5g SÓ:0.3g Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g
Tízórai	Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Füstölt sajt (7;) EN:177.5kcal ZS:13.5g TZS:8.8g SZH:1.0g CK:0.5g FH:13.0g SÓ:0.6g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g
Ebéd	Húsgombóc leves (1;3;7;9;) EN:248.6kcal ZS:13.1g TZS:2.9g SZH:19.4g CK:4.9g FH:12.3g SÓ:1.6g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:629.4kcal ZS:13.6g TZS:2.7g SZH:109.5g CK:56.2g FH:16.6g SÓ:1.6g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Porcukor szórat EN:205.0kcal SZH:50.0g CK:50.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:137.9kcal ZS:4.9g TZS:1.3g SZH:19.3g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:0.6g Fejtett babfőzelék (1;7;12;) EN:320.4kcal ZS:10.7g TZS:2.9g SZH:33.0g CK:3.9g FH:15.6g SÓ:1.0g Sült kolbász karika EN:324.0kcal ZS:31.9g TZS:12.8g SZH:1.7g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:1.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN:167.9kcal ZS:5.1g TZS:3.5g SZH:23.6g CK:1.3g FH:6.6g SÓ:1.4g 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 Húsos szarvacska (1;) EN:534.6kcal ZS:18.3g TZS:5.2g SZH:68.7g CK:3.7g FH:22.9g SÓ:1.4g Reszelt sajt (1;7;) EN:148.3kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.9g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:0.6g	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;) EN:204.9kcal ZS:8.6g TZS:4.3g SZH:22.0g CK:1.3g FH:8.2g SÓ:2.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g Ízes bukta (házi) (1;3;7;) EN:621.3kcal ZS:17.4g TZS:5.3g SZH:99.1g CK:25.4g FH:13.2g SÓ:1.3g	Erőleves levestésztával (1;9;) EN:76.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:1.6g FH:2.7g SÓ:2.0g Ananászos csirkeragu (1;7;) EN:223.7kcal ZS:9.8g TZS:3.0g SZH:15.7g CK:5.4g FH:18.6g SÓ:0.9g Rizs köret EN:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:0.0g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Lilahagymás tonhalkrém (4;7;10;) EN:129.8kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:2.0g CK:0.3g FH:10.6g SÓ:0.6g Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g
Vacsora	Zöldséges bulgur (1;) EN:297.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:57.9g CK:10.4g FH:11.1g SÓ:0.7g	Morzás nudli (1;3;) EN:541.8kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:79.0g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:2.1g	Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:469.5kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:57.8g CK:4.3g FH:23.0g SÓ:1.5g	Sonkás melegszendvics (1;7;) EN:534.9kcal ZS:20.1g TZS:10.7g SZH:59.0g CK:5.0g FH:28.8g SÓ:3.7g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g

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. * - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő
03.23Kedd
03.24Szerda
03.25Csütörtök
03.26Péntek
03.27

Vacsora

Csikós sertés tokány (1;7;12;)

EN:349.6kcal ZS:27.8g TZS:10.8g SZH:5.0g CK:0.3g
FH:19.7g SÓ:1.3g

Mák szórat

EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g
CK:20.9g FH:6.3g

Sertés pörkölt

EN:223.1kcal ZS:12.2g TZS:2.8g SZH:3.3g FH:23.2g
SÓ:1.5g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g
FH:7.8g SÓ:0.0g

Paradicsom

EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g

vizes zsemle (1;)

EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g
FH:8.7g SÓ:1.1g

Paprika

EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g