

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g
	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g	Májusi csemege (6;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.7g	Tojásrántotta (3;7;) EN:180.5kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.8g FH:13.9g SÓ:0.8g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:15.4g CK:2.5g FH:2.6g SÓ:0.2g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	
	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g						
Tízórai	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Banán EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;) EN:284.4kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:10.1g CK:2.9g FH:11.7g SÓ:2.6g	Magyaros karfiollevés (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g	Zöldségkrémlevés (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g	Erőlevés EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g	Meggyleves (1;7;) EN:133.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:25.0g CK:17.9g FH:2.2g SÓ:0.5g	Zellerkrémlevés (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g	Minestrone zöldséglevés (1;9;) EN:49.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:1.0g
	Tejbedara (1;7;) EN:331.2kcal ZS:11.2g TZS:5.8g SZH:45.7g CK:16.5g FH:11.3g SÓ:0.3g	Töltött paprika (3;) EN:358.2kcal ZS:18.7g TZS:5.7g SZH:28.3g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:2.1g	Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g	Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Rakott kelkáposzta (7;) EN:392.1kcal ZS:19.7g TZS:6.7g SZH:33.7g CK:0.9g FH:19.8g SÓ:1.2g
	Kakaó szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.0g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Chilis bab hússal EN:246.3kcal ZS:10.5g TZS:3.5g SZH:17.9g CK:3.9g FH:16.2g SÓ:1.3g	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g	Sült májas hurka (1;6;7;9;10;) EN:161.6kcal ZS:9.1g SZH:3.3g FH:11.7g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g	Hagymás tört burgonya 1/2 (12;) EN:171.9kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:28.8g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.0g	
	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g		Ecetes uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g	Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g		Párolt káposzta 1/2 EN:88.9kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.3g CK:3.0g FH:1.8g SÓ:1.0g	
Uzsonna	Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Csokipuding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g	Őszibarackbefőtt EN:45.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:11.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Pritaminos túrókrém (7;) EN:76.5kcal ZS:4.5g TZS:3.5g SZH:2.8g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:0.0g	Ízes levél (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g
				Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		

Vacsora

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, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sülthús zsírában EN:362.9kcal ZS:20.7g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:41.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Francia saláta * (3;7;10;12;) EN:239.0kcal ZS:13.9g TZS:3.0g SZH:18.2g CK:8.4g FH:5.1g SÓ:1.6g Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Álomsonka EN:39.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1894.6 kcal; ZS: 69.3 g; TZS: 26.5 g; SZH: 219.8 g; CK: 87.9 g; FH: 90.1 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 1748.0 kcal; ZS: 64.7 g; TZS: 25.6 g; SZH: 227.2 g; CK: 46.5 g; FH: 53.7 g; SÓ: 7.5 g;	EN: 2167.7 kcal; ZS: 108.9 g; TZS: 28.3 g; SZH: 224.9 g; CK: 67.5 g; FH: 71.7 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 1355.9 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 15.7 g; SZH: 193.0 g; CK: 32.0 g; FH: 50.9 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 2121.6 kcal; ZS: 91.2 g; TZS: 26.1 g; SZH: 258.7 g; CK: 41.9 g; FH: 55.1 g; SÓ: 8.1 g;	EN: 1595.2 kcal; ZS: 63.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 189.8 g; CK: 34.5 g; FH: 51.1 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 1325.3 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 11.3 g; SZH: 204.3 g; CK: 70.2 g; FH: 51.4 g; SÓ: 4.8 g;