

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Sajtkrém (7;)</b> EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g <b>Sajtos stangli (1;6;7;)</b> EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	<b>Karamellás tej (7;)</b> EN:155.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:18.8g CK:18.8g FH:9.0g SÓ:0.3g <b>Füstölt csirkemell sonka</b> EN:45.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:8.0g SÓ:1.4g <b>Margarin (7;)</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g <b>Vizes zsemle (1;)</b> EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g <b>Kígyóuborka</b> EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Krémjoghurt (7;)</b> EN:125.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:16.3g FH:4.1g SÓ:0.2g <b>Stangli (1;7;)</b> EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	<b>Tej (7;)</b> EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Margarin (7;)</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	<b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Főtt virsli</b> EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g <b>Mustár (10;)</b> EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g <b>Kukoricás kenyér (1;)</b> EN:274.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:57.0g CK:1.1g FH:7.8g SÓ:1.4g
<b>Ebéd</b>	<b>Lencsegulyás (1;9;10;)</b> EN:232.7kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:24.1g CK:1.4g FH:14.6g SÓ:2.7g <b>Piskóta kocka 50 gr (1;3;)</b> EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g <b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:176.4kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:27.3g CK:18.1g FH:6.6g SÓ:0.3g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Erőleves (9;)</b> EN:84.6kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:4.9g FH:5.0g SÓ:2.5g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:153.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g <b>Csirkepörkölt</b> EN:220.7kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:4.6g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.8g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Paradicsomleves (1;6;)</b> EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g <b>Kukoricás sertésragu (1;7;)</b> EN:261.5kcal ZS:12.6g TZS:2.9g SZH:13.2g CK:4.3g FH:21.9g SÓ:1.2g <b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:351.7kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.7g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:1.0g <b>Körte</b> EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Daragluska leves (1;3;)</b> EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g <b>Sóska mártás (1;7;)</b> EN:234.1kcal ZS:4.7g TZS:2.9g SZH:39.6g CK:6.1g FH:6.3g SÓ:1.9g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.4g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Zöldséraguleves (9;)</b> EN:34.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:4.7g CK:2.1g FH:0.9g SÓ:1.0g <b>Panírozott halpárna (1;3;)</b> EN:210.1kcal ZS:8.5g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:0.2g FH:13.2g SÓ:1.2g <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:270.9kcal ZS:6.2g TZS:2.9g SZH:41.5g CK:4.6g FH:8.0g SÓ:1.6g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
<b>Ebéd B</b>	<b>Zöldborsóleves (1;3;7;)</b> EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g <b>Mustáros csirkemell filé (1;7;10;)</b> EN:206.4kcal ZS:9.9g TZS:3.2g SZH:4.7g CK:1.2g FH:22.7g SÓ:1.2g <b>Petrezselymes burgonya (7;12;)</b> EN:290.3kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g <b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	<b>Francia hagymaleves (7;)</b> EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g <b>Natúr sertésszelet (1;)</b> EN:249.1kcal ZS:14.4g TZS:4.3g SZH:3.0g CK:0.0g FH:25.6g SÓ:0.6g <b>Meggy mártás (1;7;)</b> EN:251.3kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:44.4g CK:39.5g FH:2.9g SÓ:1.0g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.4g	<b>Májgaluska leves (1;3;)</b> EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g <b>Csirkés házi pestos tészta (1;7;)</b> EN:449.0kcal ZS:22.8g TZS:3.9g SZH:36.1g CK:1.9g FH:23.6g SÓ:0.4g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g <b>Körte</b> EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Lebbencs leves (1;9;12;)</b> EN:222.5kcal ZS:10.0g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.8g FH:4.5g SÓ:1.7g <b>Házi sertés vagdalt (1;3;)</b> EN:205.5kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:16.8g CK:0.2g FH:9.8g SÓ:20.0g <b>Tököfélék (1;7;)</b> EN:283.8kcal ZS:15.0g TZS:4.0g SZH:30.2g CK:2.3g FH:6.2g SÓ:1.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Ózibarack krémleves (1;7;)</b> EN:269.4kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:54.5g CK:43.3g FH:2.9g SÓ:0.7g <b>Rakott karfiol (7;)</b> EN:514.9kcal ZS:32.6g TZS:10.4g SZH:29.2g CK:1.7g FH:25.9g SÓ:0.4g
<b>Vacsora</b>	<b>Marha párizsi</b> EN:120.0kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.9g	<b>Kefír (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	<b>Tojáskrém (3;7;)</b> EN:82.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:2.4g SÓ:0.2g	<b>Házi szárnyashúskrém (7;)</b> EN:80.5kcal ZS:5.4g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.3g FH:6.1g SÓ:0.5g	<b>Vaníliás puding (1;7;)</b> EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g

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-Rákkfélek; 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő  
04.20Kedd  
04.21Szerda  
04.22Csütörtök  
04.23Péntek  
04.24

## Vacsora

## mini margarin (12;)

EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g

## Rozsos kenyér (1;)

EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g  
FH:10.0g SÓ:0.0g

## Jégcsapretek

EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g  
FH:0.7g SÓ:0.0g

## Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g  
FH:6.8g SÓ:1.6g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g  
FH:8.3g SÓ:1.4g

## Zöldhagyma

EN:15.2kcal ZS:0.1g SZH:0.4g FH:0.9g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g  
FH:8.3g SÓ:1.4g

## Paradicsom

EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g

## Kifli (1;7;)

EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g  
FH:5.8g SÓ:0.9g