

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	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	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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
	Bécsi felvágott EN:116.4kcal ZS:10.4g TZS:4.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g	Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g	Méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g	Bundás kenyér (1;3;) EN:262.8kcal ZS:14.9g TZS:1.7g SZH:25.9g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.5g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g		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
	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g		
Tízórai	Banán EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g	Ivólé narancs EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Sós pereg (1;3;7;) EN:196.5kcal ZS:5.3g SZH:30.3g FH:5.7g SÓ:0.7g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Vaníliás puding (1;7;) EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g	Túrórudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g 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			
Ebéd A	Csirkebecsínáltleves (1;7;) EN:257.4kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:25.9g CK:4.1g FH:19.8g SÓ:1.4g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g	Lebbencs leves (1;12;) EN:169.0kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:21.1g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:1.4g	Daragalskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:215.0kcal ZS:12.4g TZS:3.5g SZH:20.7g CK:2.7g FH:4.6g SÓ:1.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g	Őszibarackleves (1;7;) EN:247.6kcal ZS:3.7g TZS:3.1g SZH:52.8g CK:44.4g FH:2.2g SÓ:0.5g
	Dejő szórat (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g SÓ:0.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g	Eszterházy ragu (1;7;9;10;) EN:58.8kcal ZS:1.6g TZS:1.2g SZH:9.3g CK:2.5g FH:0.8g SÓ:0.9g	Székelykáposzta (1;7;) EN:568.3kcal ZS:39.7g TZS:10.9g SZH:30.7g CK:1.2g FH:21.7g SÓ:6.8g	Pírtott zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Rántott halszelet (1;3;4;) EN:762.5kcal ZS:50.5g TZS:6.9g SZH:59.2g CK:0.4g FH:20.3g SÓ:2.1g	Sertés pörkölt EN:188.7kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.9g
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g	Sült sertés karaj EN:172.4kcal ZS:11.1g TZS:3.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:500.8kcal ZS:30.1g TZS:3.3g SZH:45.0g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:1.0g	Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:1.0g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Karalábéféőzelék (1;7;) EN:164.8kcal ZS:7.1g TZS:0.9g SZH:19.7g CK:11.0g FH:3.8g SÓ:1.2g	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g	Kókuszos golyó (1;3;7;12;) EN:291.3kcal ZS:15.7g TZS:11.5g SZH:26.7g CK:8.0g FH:6.7g SÓ:0.4g	Kapor mártás (1;7;) EN:129.7kcal ZS:8.6g TZS:3.2g SZH:11.1g CK:2.9g FH:1.8g SÓ:1.0g	Csikisaláta * (3;7;10;) EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.1g SÓ:1.2g	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
		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g 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		
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g			Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g		
Uzsonna	sült paprikakrém (7;) EN:88.5kcal ZS:8.2g TZS:5.1g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.1g SÓ:0.2g	Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Meggybefőtt EN:36.4kcal ZS:0.1g SZH:11.1g CK:10.5g FH:0.4g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	Piros szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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, szulfidok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Uzsonna	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g				
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaníliás túrókrém (7;) EN:78.1kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:6.2g CK:5.8g FH:3.7g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tejszínrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g 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 Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Majonézes burgonya (3;7;10;12;) EN:369.2kcal ZS:16.1g TZS:3.1g SZH:45.2g CK:9.0g FH:5.6g SÓ:0.7g	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 Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g 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 Marha párizsi EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g 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 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 Turista szalámi EN:138.0kcal ZS:12.4g TZS:4.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:6.4g 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 Kigyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 2025.1 kcal; ZS: 58.8 g; TZS: 24.8 g; SZH: 301.0 g; CK: 83.6 g; FH: 68.1 g; SÓ: 6.2 g;	EN: 1675.4 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 19.0 g; SZH: 193.4 g; CK: 59.0 g; FH: 61.4 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 1880.3 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 19.7 g; SZH: 267.8 g; CK: 33.3 g; FH: 65.2 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 2196.3 kcal; ZS: 107.4 g; TZS: 35.0 g; SZH: 225.3 g; CK: 60.5 g; FH: 75.2 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 1944.1 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 19.8 g; SZH: 251.0 g; CK: 37.6 g; FH: 74.5 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 2476.5 kcal; ZS: 123.1 g; TZS: 22.8 g; SZH: 280.9 g; CK: 80.5 g; FH: 52.8 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1827.9 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 25.8 g; SZH: 228.9 g; CK: 75.8 g; FH: 63.4 g; SÓ: 7.2 g;

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-Rákkfélék; 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. * - édesítőszeret tartalmaz.