

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Méz EN:91.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.7g CK:24.7g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Vaníliás tej (7;) EN:164.8kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:21.1g CK:19.8g FH:9.0g SÓ:0.3g Margarinos croissant (1;7;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g	Mézes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Cheddar sajt (7;) EN:7140.0kcal ZS:580.0g TZS:380.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:480.0g SÓ:34.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Snidlinges szendvicsskrém (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:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g
Ebéd A	Rántott leves (1;) EN:80.2kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:4.5g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g Pirított zsemlekocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Csirkepörkölt EN:184.3kcal ZS:10.7g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:0.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:367.1kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:339.1kcal ZS:23.9g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:1.7g FH:12.4g SÓ:1.6g Darás metélt (1;) EN:478.9kcal ZS:8.7g TZS:1.3g SZH:85.1g CK:3.5g FH:13.9g SÓ:0.3g Baracköntet EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:317.9kcal ZS:24.2g TZS:3.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Tökfőzelék (1;7;) EN:294.7kcal ZS:16.5g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:6.3g FH:7.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Tejszínes csirkeragu (1;7;) EN:236.2kcal ZS:14.7g TZS:5.3g SZH:5.3g CK:2.6g FH:18.1g SÓ:0.4g Rizs köret 1/2 EN:210.3kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.3g Párolt zöldségköret 1/2 EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:124.2kcal ZS:7.8g TZS:1.6g SZH:9.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:0.4g 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 Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Vajás petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g
Ebéd B	Rántott leves (1;) EN:80.2kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:4.5g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g Pirított zsemlekocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Tojásvagdalt (1;3;) EN:152.2kcal ZS:8.1g TZS:1.6g SZH:12.5g CK:0.7g FH:6.7g SÓ:0.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:367.1kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Frankfurtileves VEGA (1;7;12;) EN:195.3kcal ZS:11.9g TZS:4.5g SZH:15.2g CK:1.7g FH:5.2g SÓ:0.4g Darás metélt (1;) EN:478.9kcal ZS:8.7g TZS:1.3g SZH:85.1g CK:3.5g FH:13.9g SÓ:0.3g Baracköntet EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Tökfőzelék (1;7;) EN:294.7kcal ZS:16.5g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:6.3g FH:7.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Tejszínes gombaragu (1;7;) EN:173.0kcal ZS:11.5g TZS:3.9g SZH:9.1g CK:1.5g FH:7.7g SÓ:0.2g Rizs köret 1/2 EN:210.3kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.3g Párolt zöldségköret 1/2 EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:124.2kcal ZS:7.8g TZS:1.6g SZH:9.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:0.4g 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 Rántott brokkoli (1;) EN:294.9kcal ZS:20.2g TZS:2.4g SZH:25.0g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:1.2g Vajás petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Szendvics sonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Pecsenyészir EN:185.6kcal ZS:19.9g Félbarna kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Almás táska (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő
04.20Kedd
04.21Szerda
04.22Csütörtök
04.23Péntek
04.24

Uzsonna

Vizes zsemle (1;)

EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g

Paradicsom

EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.6g
FH:0.6g SÓ:0.0g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g
SÓ:1.2g

Paradicsom

EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.6g
FH:0.6g SÓ:0.0g

Lilahagyma

EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g
FH:0.5g SÓ:0.0g