

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01	Szombat 05.02	Vasárnap 05.03
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Sajtos párizsi (7;) EN:92.0kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:51.9g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	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 Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:316.7kcal ZS:29.7g TZS:11.3g SZH:4.7g CK:3.6g FH:6.6g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Jégsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.8g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:51.9g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Kakaó (7;) EN:142.5kcal ZS:4.7g TZS:2.8g SZH:14.9g CK:14.8g FH:9.2g SÓ:0.3g Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Szalonnás rántotta (3;7;) EN:246.2kcal ZS:19.6g TZS:7.1g SZH:2.5g CK:1.1g FH:14.5g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g
Tízórai	Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Vaníliás croissant (1;3;6;7;) EN:233.8kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:27.1g CK:12.8g FH:3.7g SÓ:0.2g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	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	Gyümölcs saláta EN:416.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:94.0g CK:51.5g FH:3.6g SÓ:0.0g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Narancs EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:369.2kcal ZS:22.7g TZS:8.1g SZH:17.3g CK:2.8g FH:23.4g SÓ:1.6g Morzás nudli (1;3;) EN:1048.7kcal ZS:30.8g TZS:3.1g SZH:122.0g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:3.4g Barack lekvár 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:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.6kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.5g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:189.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:26.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g 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 Bolognai spagetti sertés (1;) EN:967.5kcal ZS:32.2g TZS:10.9g SZH:124.4g CK:38.3g FH:44.2g SÓ:2.1g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g Sajtmártás (1;7;) EN:390.7kcal ZS:32.2g TZS:26.1g SZH:16.5g CK:8.7g FH:8.9g SÓ:1.5g Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g Sült lecsókolbász EN:514.9kcal ZS:51.7g TZS:18.0g SZH:2.3g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:2.3g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:738.0kcal ZS:40.4g TZS:15.0g SZH:54.8g CK:0.8g FH:32.4g SÓ:3.1g Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:60.6kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:4.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Halpaprikás (1;4;7;) EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g Túrós csusza (1;7;) EN:578.8kcal ZS:21.5g TZS:6.9g SZH:73.8g CK:5.4g FH:21.0g SÓ:1.6g

Ebéd B

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(nehézség: 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, szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.



	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01	Szombat 05.02	Vasárnap 05.03
Ebéd B	Tejfőlös gombaleves (1;7;9;) EN:252.0kcal ZS:13.3g TZS:4.1g SZH:20.9g CK:5.2g FH:11.0g SÓ:7.5g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.6kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.5g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:60.6kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:4.1g FH:3.3g SÓ:0.6g
	Morzás nudli (1;3;) EN:1048.7kcal ZS:30.8g TZS:3.1g SZH:122.0g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:3.4g	Tojásvagdalt (1;3;) EN:450.0kcal ZS:28.6g TZS:3.5g SZH:38.2g CK:0.7g FH:8.9g SÓ:2.2g	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	Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g 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	Rakott burgonya hús nélkül (3;7;12;) EN:389.7kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:54.2g CK:1.0g FH:9.8g SÓ:1.7g	Halpaprikás (1;4;7;) EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g
	Barack lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:189.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:26.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.8g	Olasz paradicsomos spagetti (1;) EN:429.1kcal ZS:9.9g TZS:1.3g SZH:71.5g CK:5.7g FH:12.3g SÓ:1.0g	Sajtmártás (1;7;) EN:390.7kcal ZS:32.2g TZS:26.1g SZH:16.5g CK:8.7g FH:8.9g SÓ:1.5g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Túrós csusza (1;7;) EN:578.8kcal ZS:21.5g TZS:6.9g SZH:73.8g CK:5.4g FH:21.0g SÓ:1.6g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Grill zöldségek EN:277.5kcal ZS:11.2g TZS:1.0g SZH:31.5g CK:10.6g FH:14.6g SÓ:1.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Magvas pogácsa (1;3;7;) EN:414.3kcal ZS:22.0g TZS:6.5g SZH:51.6g CK:1.3g FH:8.3g SÓ:2.5g	Csokipuding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g 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						
Vacsora	Lángolt kolbász EN:189.6kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.6g	Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g	Túrókrémmel töltött gombóc (1;7;) EN:861.1kcal ZS:12.1g TZS:3.1g SZH:162.7g CK:70.0g FH:24.1g SÓ:1.8g	Svéd gombasaláta EN:199.4kcal ZS:1.3g TZS:0.0g SZH:25.8g CK:7.1g FH:18.8g SÓ:1.0g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:101.4kcal ZS:5.4g TZS:4.0g SZH:2.6g CK:2.6g FH:9.8g SÓ:0.1g	Disznósajt EN:200.8kcal ZS:16.8g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:11.6g SÓ:1.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Porcukros tejföl (7;) EN:80.0kcal ZS:6.0g TZS:5.0g SZH:5.3g CK:5.2g FH:1.3g SÓ:0.0g		Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g			teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g
	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g				Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g		
Napi összesítés	EN: 4921.2 kcal; ZS: 139.1 g; TZS: 35.1 g; SZH: 651.8 g; CK: 89.5 g; FH: 151.3 g; SÓ: 23.3 g;	EN: 4319.8 kcal; ZS: 167.2 g; TZS: 41.9 g; SZH: 565.6 g; CK: 103.9 g; FH: 119.4 g; SÓ: 16.5 g;	EN: 4200.9 kcal; ZS: 127.4 g; TZS: 55.2 g; SZH: 603.8 g; CK: 158.3 g; FH: 148.5 g; SÓ: 13.0 g;	EN: 4182.6 kcal; ZS: 195.8 g; TZS: 88.8 g; SZH: 433.5 g; CK: 66.4 g; FH: 162.6 g; SÓ: 19.3 g;	EN: 5103.6 kcal; ZS: 224.5 g; TZS: 76.6 g; SZH: 612.5 g; CK: 112.3 g; FH: 153.6 g; SÓ: 15.7 g;	EN: 2942.7 kcal; ZS: 122.8 g; TZS: 37.9 g; SZH: 341.9 g; CK: 73.6 g; FH: 95.3 g; SÓ: 16.2 g;	EN: 2902.6 kcal; ZS: 117.1 g; TZS: 42.3 g; SZH: 348.2 g; CK: 83.2 g; FH: 110.0 g; SÓ: 11.1 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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.