

	Hétfő 04.06	Kedd 04.07	Szerda 04.08	Csütörtök 04.09	Péntek 04.10	Szombat 04.11	Vasárnap 04.12
Reggeli	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Füstölt főtt tarja EN:104.4kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:1.6g Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Torma (12;) EN:33.5kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:4.9g CK:2.5g FH:0.3g SÓ:0.1g	Karamellás tej (7;) EN:155.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:18.8g CK:18.8g FH:9.0g SÓ:0.3g CA:360.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Gyümölcsstea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g CA:400.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Barack lekvár EN:60.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:12.8g FH:0.1g SÓ:0.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Túrós táská (1;6;7;) EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:51.9g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g CA:30.0mg	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bundás kenyér (1;3;) EN:422.2kcal ZS:19.9g TZS:2.5g SZH:51.9g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sonkás szelet EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Tízórai	Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Korpotiv 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g
Ebéd	Erőleves levestésztával (1;9;) EN:83.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Rántott sertésborda (1;3;12;) EN:561.1kcal ZS:36.4g TZS:6.5g SZH:31.2g CK:0.3g FH:27.0g SÓ:2.2g CA:0.0mg Rizs köret EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN:198.2kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:36.6g CK:3.1g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt virsli EN:318.0kcal ZS:27.5g TZS:8.4g SZH:3.2g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:2.6g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:394.2kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:55.0g CK:4.6g FH:20.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Eszterházy krémleves (1;7;9;) EN:122.6kcal ZS:7.1g TZS:2.1g SZH:11.4g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:1.6g CA:24.0mg Pírtott tökmag EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g Póréhagymás csirkeragu (1;) EN:245.7kcal ZS:9.2g TZS:1.8g SZH:10.4g CK:0.0g FH:28.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Rizs köret EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:86.6kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:2.2g FH:2.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:195.4kcal ZS:6.6g TZS:1.7g SZH:22.3g CK:5.5g FH:8.7g SÓ:1.3g CA:144.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:232.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:45.5g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Kukoricagaluska leves (3;9;) EN:169.2kcal ZS:8.6g TZS:1.3g SZH:16.0g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sült csirkecombfilé EN:147.4kcal ZS:6.5g TZS:1.5g SZH:0.5g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:2.9g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:335.6kcal ZS:4.6g TZS:2.1g SZH:55.3g CK:9.2g FH:12.3g SÓ:1.9g CA:240.0mg Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:137.0kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:9.0g CK:5.0g FH:2.3g SÓ:0.8g CA:40.8mg	Májgombóc leves (1;3;9;) EN:122.2kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:18.9g CK:2.8g FH:7.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tehéntúró (7;) EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g CA:80.0mg Tejföl (7;) EN:164.8kcal ZS:16.0g TZS:10.6g SZH:2.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:0.1g CA:96.0mg Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:172.8kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:21.7g CK:1.2g FH:8.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkepörkölt EN:198.6kcal ZS:11.8g TZS:1.9g SZH:4.5g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g CA:0.0mg Káposztasaláta EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g
Uzsonna	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 CA:0.0mg	Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:192.0kcal ZS:8.4g TZS:3.8g SZH:26.4g CK:8.6g FH:2.5g SÓ:0.2g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg	Pecsenyezsíros kenyér (1;) EN:500.0kcal ZS:21.8g TZS:11.1g SZH:65.6g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g	Sajtós kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg

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



	Hétfő 04.06	Kedd 04.07	Szerda 04.08	Csütörtök 04.09	Péntek 04.10	Szombat 04.11	Vasárnap 04.12
Uzsonna	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg						
Vacsora	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Turista felvágott EN:86.3kcal ZS:7.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tepsis burgonya (12;) EN:280.6kcal ZS:5.6g TZS:0.5g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Málna tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés húskrém (házi) EN:71.4kcal ZS:5.5g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Marha párizsi EN:119.5kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.7g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tepertőkrém (10;) EN:338.6kcal ZS:33.4g TZS:12.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 2135.6 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 22.2 g; SZH: 275.9 g; CK: 52.8 g; FH: 81.6 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2261.2 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 18.7 g; SZH: 329.0 g; CK: 50.4 g; FH: 78.9 g; SÓ: 8.1 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2002.9 kcal; ZS: 73.2 g; TZS: 23.9 g; SZH: 246.3 g; CK: 37.9 g; FH: 87.0 g; SÓ: 9.6 g; CA: 549.0 mg;	EN: 2171.6 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 21.8 g; SZH: 323.0 g; CK: 39.5 g; FH: 75.3 g; SÓ: 8.7 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1855.8 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 23.2 g; SZH: 245.0 g; CK: 71.1 g; FH: 64.5 g; SÓ: 8.1 g; CA: 310.8 mg;	EN: 2112.9 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 26.3 g; SZH: 278.7 g; CK: 35.3 g; FH: 70.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 186.0 mg;	EN: 2205.5 kcal; ZS: 90.0 g; TZS: 26.1 g; SZH: 256.9 g; CK: 37.6 g; FH: 79.0 g; SÓ: 9.6 g; CA: 180.0 mg;

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.