

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
Reggeli	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 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 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 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	Kakaó (7;) EN:167.2kcal ZS:4.7g TZS:2.8g SZH:20.9g CK:20.8g FH:9.2g SÓ:0.3g CA:360.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g CK:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Méz EN:76.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	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 Csicseriborsó krém (7;12;) EN:146.6kcal ZS:6.6g TZS:3.5g SZH:13.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:0.9g CA:6.9mg 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 Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:51.7g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrésű kenyér (1;) EN:264.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:47.8g CK:0.9g FH:9.8g SÓ:1.3g 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	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 Körözött (7;) EN:101.9kcal ZS:6.5g TZS:4.3g SZH:47.8g CK:2.5g FH:7.4g SÓ:1.3g CA:68.0mg 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 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	Meggyes 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 Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:91.2kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:2.9g CK:2.4g FH:4.2g SÓ:0.5g CA:287.5mg 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
Tízórai	Müzlis 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	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	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	Piskóta szelet krémmel (1;3;7;) EN:94.3kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:15.0g CK:9.3g FH:1.1g SÓ:0.2g	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	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:361.0kcal ZS:18.1g TZS:10.0g SZH:41.4g CK:5.1g FH:7.2g SÓ:0.6g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:197.4kcal ZS:7.3g TZS:1.6g SZH:15.1g CK:1.4g FH:15.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Túrós derelye (1;3;7;) EN:840.3kcal ZS:16.1g TZS:3.3g SZH:147.4g CK:16.1g FH:30.4g SÓ:2.8g 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	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:174.6kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:19.3g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Hagymás sertésragu (1;) EN:211.2kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:10.4g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:329.2kcal ZS:13.2g TZS:3.4g SZH:42.0g CK:18.6g FH:9.3g SÓ:1.9g CA:115.5mg 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	Tojásleves (1;3;) EN:197.9kcal ZS:12.0g TZS:2.9g SZH:10.7g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Majorannás csirkeragu (7;) EN:148.1kcal ZS:6.5g TZS:3.2g SZH:4.0g CK:0.9g FH:16.9g SÓ:2.0g CA:33.0mg Zelleres burgonyapüré (9;12;) EN:214.8kcal ZS:3.4g TZS:1.4g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Almás rétes (1;3;6;7;) EN:350.0kcal ZS:17.3g TZS:7.8g SZH:65.0g CK:27.4g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csontleves tésztával (1;9;) EN:110.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:4.2g FH:4.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg Párolt csirkecomb filé EN:149.2kcal ZS:6.6g TZS:1.7g SZH:1.3g CK:0.7g FH:19.7g SÓ:3.2g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:229.8kcal ZS:3.6g TZS:2.2g SZH:46.5g CK:32.5g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:33.0mg Pírtott dara köret 1/2 (1;) EN:327.7kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:60.2g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Tejfőlés zöldbaleves (1;3;7;) EN:110.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:14.1g CK:1.8g FH:3.3g SÓ:1.7g CA:16.5mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:669.2kcal ZS:22.3g TZS:6.6g SZH:86.4g CK:8.8g FH:29.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:148.3kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.9g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:0.6g CA:320.0mg	Zöldborsóleves (1;3;) EN:183.2kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:3.4g FH:11.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:444.8kcal ZS:8.0g TZS:2.1g SZH:57.1g CK:0.0g FH:28.4g SÓ:1.9g 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 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	Csontleves tésztával (1;9;) EN:110.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:4.2g FH:4.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg Mediterrán sertésragu EN:121.4kcal ZS:4.6g TZS:1.6g SZH:1.8g CK:0.7g FH:17.1g SÓ:1.0g 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
Uzsonna	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g zsemle vizes egy db (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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	Omlesztett 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 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	Gyümölcsle * (10;12;) EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Túrós rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g

Vacsora

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
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 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 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	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 rántotta (3;7;) EN:164.3kcal ZS:9.9g TZS:3.3g SZH:3.3g CK:1.6g FH:14.9g SÓ:1.8g CA:24.0mg 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	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 Kenőmájás (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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 Túrista szalámi 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 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 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	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 Tejberizs (7;) EN:395.7kcal ZS:4.0g TZS:2.3g SZH:75.8g CK:21.5g FH:14.0g SÓ:0.9g CA:300.0mg Trópusi gyümölcs öntet (7;) EN:61.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:14.7g CK:13.5g FH:0.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg	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 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 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 Mustár (10;) EN:22.3kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.5g 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 Füstölt-főtt császárszalonna EN:198.5kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:1.1g 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 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
Napi összesítés	EN: 2092.7 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 17.7 g; SZH: 322.3 g; CK: 54.6 g; FH: 85.3 g; SÓ: 9.4 g; CA: 400.0 mg;	EN: 1959.9 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 17.7 g; SZH: 270.7 g; CK: 61.3 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 499.5 mg;	EN: 1952.4 kcal; ZS: 64.9 g; TZS: 27.6 g; SZH: 283.7 g; CK: 70.0 g; FH: 76.1 g; SÓ: 7.6 g; CA: 573.0 mg;	EN: 1924.9 kcal; ZS: 45.8 g; TZS: 16.9 g; SZH: 305.9 g; CK: 74.6 g; FH: 65.0 g; SÓ: 12.2 g; CA: 39.9 mg;	EN: 2031.5 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 23.4 g; SZH: 292.0 g; CK: 82.7 g; FH: 75.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 636.5 mg;	EN: 1816.7 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 16.9 g; SZH: 238.4 g; CK: 40.6 g; FH: 84.9 g; SÓ: 11.3 g; CA: 68.0 mg;	EN: 1875.1 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 29.3 g; SZH: 256.6 g; CK: 41.8 g; FH: 68.0 g; SÓ: 9.0 g; CA: 287.5 mg;