

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Reggeli</b>	<b>Gyümölcs tea</b> EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Magyaros vajkrém (7;)</b> EN:104.8kcal ZS:8.8g TZS:5.8g SZH:4.8g CK:2.8g FH:1.4g SÓ:0.2g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g <b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:147.6kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:19.6g CK:19.5g FH:8.5g SÓ:0.3g <b>Csirkemell sonka</b> EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g <b>teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g <b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b> EN:122.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:0.7g <b>fehér kenyér (1;)</b> EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	<b>Barackos tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Gépsonka</b> EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g <b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Kőröztött (7;)</b> EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsös túrókrém (7;)</b> EN:61.8kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:6.3g CK:5.7g FH:4.3g SÓ:0.0g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Lapka sajt (7;)</b> EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g <b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.0g <b>korpás zsemle (1;6;)</b> EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g FH:9.5g SÓ:1.1g <b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Narancs</b> EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g <b>Natúr joghurt (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	<b>Lenmagos sajtkrém (7;)</b> EN:78.2kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.6g SÓ:0.4g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g <b>Sárgarépa csíkok</b> EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g <b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g
<b>Ebéd</b>	<b>Csírke becsináltleves (1;7;9;)</b> EN:211.1kcal ZS:9.3g TZS:2.1g SZH:14.4g CK:1.5g FH:15.4g SÓ:1.7g <b>Gofri (1;3;5;7;8;)</b> EN:415.7kcal ZS:27.1g TZS:6.7g SZH:37.7g CK:19.7g FH:6.3g SÓ:0.5g <b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:154.5kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:16.0g FH:5.3g SÓ:0.2g <b>alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Brokkoli krémleves (1;7;12;)</b> EN:167.9kcal ZS:5.1g TZS:3.5g SZH:23.6g CK:1.3g FH:6.6g SÓ:1.4g <b>Pirított napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>Pilisertésragu (9;)</b> EN:188.9kcal ZS:9.2g TZS:2.1g SZH:7.1g CK:1.6g FH:17.8g SÓ:1.2g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g <b>Vitamin saláta</b> EN:50.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:6.8g FH:1.0g SÓ:1.1g	<b>Magyaros reszeltészta leves (1;9;12;)</b> EN:94.0kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:14.9g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.1g <b>Sárgaborsó főzelék (1;)</b> EN:374.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.7g SÓ:0.0g <b>Sertés pörkölt</b> EN:223.1kcal ZS:12.2g TZS:2.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:1.5g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	<b>Paradicsomleves (1;9;)</b> EN:178.1kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:31.0g CK:5.4g FH:5.1g SÓ:0.9g <b>Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;)</b> EN:301.0kcal ZS:12.7g TZS:1.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g <b>Rizs köret</b> EN:314.1kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g <b>Tartármártás (3;7;10;)</b> EN:237.1kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	<b>Májgaluska leves (1;3;9;)</b> EN:124.6kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:19.5g CK:4.5g FH:7.0g SÓ:0.3g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g <b>Mák szórat</b> EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g <b>banán</b> EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Kefír (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Iekvár</b> EN:66.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;)</b> EN:156.0kcal ZS:4.4g TZS:0.9g SZH:22.9g CK:3.4g FH:4.8g SÓ:0.9g	<b>Kockasajt, natúr (7;)</b> EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Reszelt sajt (1;7;)</b> EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g <b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.0g

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(nehézsav: 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.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Uzsonna</b>	<b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			<b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>korpás zsemle (1;6;)</b> EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g FH:9.5g SÓ:1.1g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
<b>Vacsora</b>	<b>Sertés párizsi</b> EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g <b>Snidlinges sajtkrém (7;)</b> EN:48.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:3.6g CK:1.9g FH:1.4g SÓ:0.4g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	<b>Lencsefőzelék (1;7;10;12;)</b> EN:469.5kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:57.8g CK:4.3g FH:23.0g SÓ:1.5g <b>Csirkepörkölt</b> EN:182.3kcal ZS:10.4g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:1.1g	<b>Bakonyi sertésragu (1;7;)</b> EN:245.9kcal ZS:14.2g TZS:3.9g SZH:8.7g CK:0.7g FH:19.0g SÓ:1.0g <b>Rizs köret</b> EN:314.1kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g <b>Fatörzs kifli (1;3;7;)</b> EN:488.2kcal ZS:9.6g TZS:8.2g SZH:89.9g CK:22.9g FH:12.7g SÓ:0.8g	<b>Dejós búrkifli (1;7;)</b> EN:464.0kcal ZS:20.2g TZS:8.6g SZH:48.2g CK:22.6g FH:7.9g SÓ:0.3g <b>Poharas kakaó (7;)</b> EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g