

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
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 Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g 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 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7;) EN:174.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:22.9g CK:21.3g FH:9.3g 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 CA:0.0mg 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	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 Sült húskrém (7;) EN:188.9kcal ZS:16.5g TZS:7.4g SZH:0.7g CK:0.6g FH:9.5g SÓ:0.4g CA:15.0mg 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g 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 Gesztenyés búrkifli (1;7;) EN:384.2kcal ZS:16.4g TZS:7.4g SZH:51.5g CK:15.2g FH:6.6g SÓ:0.7g 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:2.6g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g 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 Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g 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 CA:0.0mg 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	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 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 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 CA:0.0mg
Tízórai	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	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	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	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	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	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	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
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:343.1kcal ZS:21.3g TZS:5.5g SZH:19.5g CK:1.4g FH:16.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg Darás metélt (1;) EN:517.0kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:89.2g CK:3.5g FH:14.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Barack lekvár EN:145.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:34.8g CK:30.6g FH:0.4g 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	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:186.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.2g CK:1.1g FH:10.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:212.5kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:168.8kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.7g 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	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:149.5kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:22.9g CK:15.0g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:38.3mg Rántott halszelet (1;3;4;) EN:514.9kcal ZS:33.4g TZS:4.7g SZH:30.9g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.3g 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 Vitamin saláta EN:61.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.3g FH:1.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Karalábé leves (9;12;) EN:47.4kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:11.5g CK:0.7g FH:2.8g SÓ:2.7g 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 Lenecsfőzelék (1;7;10;12;) EN:467.7kcal ZS:14.7g TZS:4.1g SZH:55.7g CK:5.2g FH:20.8g 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	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:83.3kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:11.5g CK:0.7g FH:2.8g SÓ:2.7g CA:0.0mg 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 CA:0.0mg Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:278.8kcal ZS:16.7g TZS:4.5g SZH:10.6g CK:0.9g FH:19.6g SÓ:1.3g CA:30.0mg 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 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	Bugaci húsgombócleves (1;3;7;9;12;) EN:274.1kcal ZS:11.8g TZS:4.0g SZH:20.5g CK:1.9g FH:19.2g SÓ:2.3g CA:18.0mg Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:531.0kcal ZS:9.3g TZS:0.8g SZH:92.0g CK:25.2g FH:13.8g SÓ:1.7g Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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 Bácskai rizseshús EN:685.7kcal ZS:32.3g TZS:8.4g SZH:72.6g CK:0.0g FH:26.8g SÓ:1.7g 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
Uzsonna	Korpotvit 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	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 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 CA:0.0mg	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	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	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Túrórudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

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-Rákkfélek; 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, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
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 Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg 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 párizsi EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g 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	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 Tojásos lecsó (3;) EN:102.8kcal ZS:6.1g TZS:1.8g SZH:3.6g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.5g 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	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 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 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	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 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	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 Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g 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	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 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 2121.3 kcal; ZS: 63.2 g; TZS: 21.5 g; SZH: 314.8 g; CK: 63.3 g; FH: 67.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1833.9 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 19.1 g; SZH: 256.1 g; CK: 52.5 g; FH: 76.9 g; SÓ: 7.7 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2139.0 kcal; ZS: 76.0 g; TZS: 23.3 g; SZH: 274.4 g; CK: 64.3 g; FH: 75.6 g; SÓ: 10.2 g; CA: 293.3 mg;	EN: 2118.2 kcal; ZS: 89.8 g; TZS: 36.1 g; SZH: 236.7 g; CK: 43.4 g; FH: 82.8 g; SÓ: 8.1 g; CA: 940.0 mg;	EN: 1851.7 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 19.6 g; SZH: 276.1 g; CK: 65.0 g; FH: 66.8 g; SÓ: 9.1 g; CA: 223.0 mg;	EN: 1885.0 kcal; ZS: 49.9 g; TZS: 17.7 g; SZH: 288.7 g; CK: 93.9 g; FH: 63.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1869.1 kcal; ZS: 67.2 g; TZS: 24.0 g; SZH: 253.6 g; CK: 56.9 g; FH: 64.6 g; SÓ: 8.1 g; CA: 360.0 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.