

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Házi csirkemájkrém (7;)</b> EN:41.7kcal ZS:2.9g TZS:1.7g SZH:1.3g CK:1.0g FH:2.5g SÓ:1.8g <b>Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;)</b> EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Dejós búrkifli (1;7;)</b> EN:159.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:27.0g CK:4.3g FH:4.9g SÓ:0.3g	<b>Vaníliás tej (7;)</b> EN:132.9kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:16.5g CK:16.5g FH:7.5g SÓ:0.3g <b>Szendvicssonka</b> EN:26.1kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:0.8g FH:4.5g SÓ:0.4g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Áfonya extradzsem</b> EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Málna tea (12;)</b> EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Tojáskrém (3;7;)</b> EN:75.4kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.2g <b>Kukoricás kenyér (1;)</b> EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:1.0g <b>TV paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
<b>Ebéd A</b>	<b>Frankfurtileves (1;7;12;)</b> EN:149.5kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:8.8g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:1.9g <b>Tejben dara (1;7;)</b> EN:184.9kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:33.5g CK:18.9g FH:6.4g SÓ:0.5g <b>Kakaó szórat</b> EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g <b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	<b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b> EN:98.4kcal ZS:4.5g TZS:1.5g SZH:11.2g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:1.0g <b>Napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>Fűszeres sertésfalatok</b> EN:280.3kcal ZS:23.5g TZS:6.7g SZH:1.5g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.1g <b>Rizs köret 1/2</b> EN:257.3kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:1.5g <b>Párolt zöldségköret 1/2</b> EN:73.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:3.8g FH:3.6g SÓ:0.7g	<b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b> EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g <b>Parajos halas penne (1;4;)</b> EN:399.2kcal ZS:7.0g TZS:1.1g SZH:56.9g CK:2.5g FH:20.5g SÓ:1.3g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	<b>Kertészleves (1;)</b> EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g <b>Sertéspörkölt (1;)</b> EN:172.2kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:0.2g FH:13.3g SÓ:1.7g <b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b> EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Lencseleves (1;7;10;)</b> EN:179.6kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:2.2g FH:8.9g SÓ:0.9g <b>Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;)</b> EN:140.5kcal ZS:4.2g TZS:2.1g SZH:9.8g CK:9.8g FH:15.5g SÓ:1.1g <b>Kuszkusz (1;)</b> EN:419.7kcal ZS:2.3g TZS:0.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g
<b>Ebéd B</b>	<b>Frankfurtileves (1;7;12;)</b> EN:149.5kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:8.8g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:1.9g <b>Sárgabarack töltelék gombóc (1;3;)</b> EN:404.0kcal ZS:4.8g TZS:1.7g SZH:78.6g CK:0.3g FH:9.6g SÓ:0.9g <b>Porcukor szórat</b> EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g <b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	<b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b> EN:98.4kcal ZS:4.5g TZS:1.5g SZH:11.2g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:1.0g <b>Napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>Sajtos rakott cukkini (7;)</b> EN:491.5kcal ZS:29.7g TZS:12.4g SZH:29.9g CK:4.0g FH:25.2g SÓ:2.0g	<b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b> EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g <b>Tarhonyás hús (1;)</b> EN:462.1kcal ZS:13.0g TZS:2.9g SZH:60.3g CK:3.5g FH:24.9g SÓ:2.4g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	<b>Kertészleves (1;)</b> EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g <b>Csirke aprópecsenye</b> EN:180.2kcal ZS:13.6g TZS:3.7g SZH:1.0g CK:0.0g FH:12.3g SÓ:0.6g <b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b> EN:231.0kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:23.8g CK:10.3g FH:5.3g SÓ:1.0g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Lencseleves (1;7;10;)</b> EN:179.6kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:2.2g FH:8.9g SÓ:0.9g <b>Sült csirkecomb filé</b> EN:161.4kcal ZS:8.0g TZS:1.7g SZH:0.6g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.6g <b>Petrezselymes burgonya (7;12;)</b> EN:252.7kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g <b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b> EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g
<b>Uzsonna</b>	<b>Szendvicstúró (7;)</b> EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g <b>Korpás zsemle (1;6;)</b> EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	<b>Pulyka sonka (6;7;)</b> EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	<b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	<b>Gouda sajt (3;7;)</b> EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g <b>Teljeskiórlésű stangli (1;)</b> EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g	<b>Teljes kiórlésű Kakaós csiga (1;3;7;)</b> EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszármazékot tartalmaz.

Hétfő  
05.04Kedd  
05.05Szerda  
05.06Csütörtök  
05.07Péntek  
05.08

Uzsonna

Lilahagyma

EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.7g

Kígyóuborka

EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g

Vizes zsemle (1;)

EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g  
FH:3.9g SÓ:0.6g

Paradicsom

EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g

Hónapos retek

EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g  
FH:0.1g SÓ:0.0g