

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kigyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Zöldhagymás túrókrém (7;) EN:42.6kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:93.9kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.4g CK:9.3g FH:6.2g SÓ:0.2g Magvas csirkemájkrém EN:135.1kcal ZS:13.0g TZS:5.9g SZH:0.6g CK:0.1g FH:5.7g SÓ:0.9g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:354.0kcal ZS:21.7g TZS:4.1g SZH:23.6g CK:2.5g FH:13.6g SÓ:1.4g Parajos penne (1;7;) EN:315.3kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:58.9g CK:4.5g FH:10.6g SÓ:0.9g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zöldségregmleves (1;7;9;) EN:145.3kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:21.8g CK:2.4g FH:6.0g SÓ:1.8g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Mexikói sertésragu (1;) EN:271.0kcal ZS:18.6g TZS:5.5g SZH:10.8g CK:2.1g FH:15.0g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.5g Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Meggy mártás (1;7;) EN:215.3kcal ZS:4.3g TZS:3.5g SZH:41.9g CK:38.7g FH:1.9g SÓ:0.6g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g	Francia hagymaleves (7;) EN:154.2kcal ZS:12.1g TZS:3.9g SZH:9.1g CK:1.1g FH:1.9g SÓ:0.7g Pirított zsemle kocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Milánói spagetti sertés (1;) EN:795.8kcal ZS:28.5g TZS:10.2g SZH:101.5g CK:29.0g FH:33.0g SÓ:1.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g Sertés vagdalt (1;3;) EN:407.3kcal ZS:27.7g TZS:5.7g SZH:25.0g CK:0.6g FH:14.3g SÓ:1.5g Burgonyapüré (7;12;) EN:380.7kcal ZS:9.7g TZS:5.3g SZH:55.8g CK:8.0g FH:11.7g SÓ:1.2g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g
Ebéd B	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:354.0kcal ZS:21.7g TZS:4.1g SZH:23.6g CK:2.5g FH:13.6g SÓ:1.4g Rizsfelfújt (1;3;7;) EN:516.5kcal ZS:10.2g TZS:4.1g SZH:91.1g CK:36.1g FH:15.3g SÓ:0.7g Eperöntet EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zöldségregmleves (1;7;9;) EN:145.3kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:21.8g CK:2.4g FH:6.0g SÓ:1.8g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:360.0kcal ZS:17.4g TZS:2.2g SZH:35.5g CK:0.3g FH:11.3g SÓ:2.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.5g Budapest sertésragu EN:212.8kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:5.1g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:1.1g Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.9g	Francia hagymaleves (7;) EN:154.2kcal ZS:12.1g TZS:3.9g SZH:9.1g CK:1.1g FH:1.9g SÓ:0.7g Pirított zsemle kocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:322.6kcal ZS:19.7g TZS:6.3g SZH:19.3g CK:0.9g FH:17.0g SÓ:0.2g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Sóska mártás (1;7;) EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g	Ivóoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Álomsonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g

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, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.



	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Uzsonna	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 2541.0 kcal; ZS: 83.3 g; TZS: 26.5 g; SZH: 353.6 g; CK: 84.6 g; FH: 87.9 g; SÓ: 8.2 g;	EN: 2050.6 kcal; ZS: 84.7 g; TZS: 26.9 g; SZH: 236.8 g; CK: 36.9 g; FH: 77.8 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 1869.2 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 18.4 g; SZH: 229.7 g; CK: 60.5 g; FH: 74.9 g; SÓ: 8.3 g;	EN: 2223.1 kcal; ZS: 99.9 g; TZS: 41.1 g; SZH: 241.6 g; CK: 63.8 g; FH: 90.0 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 2166.1 kcal; ZS: 80.4 g; TZS: 26.1 g; SZH: 274.4 g; CK: 42.5 g; FH: 71.1 g; SÓ: 24.9 g;