

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Epres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Kakaós gabona csónakok (1;7;) EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g FH:3.1g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g SÓ:1.2g	Kakaó (7;) EN:197.6kcal ZS:8.6g TZS:5.5g SZH:20.9g CK:20.8g FH:8.9g SÓ:0.4g Házi szárnyaskrém (7;) EN:97.8kcal ZS:9.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Csirkepörkölt EN:225.1kcal ZS:12.2g TZS:2.2g SZH:3.9g CK:20.5g FH:23.6g SÓ:0.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:320.1kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:36.8g CK:14.8g FH:13.8g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:335.7kcal ZS:23.9g TZS:9.3g SZH:16.2g CK:1.7g FH:12.3g SÓ:1.6g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:433.0kcal ZS:8.5g TZS:1.5g SZH:74.0g CK:2.8g FH:13.0g SÓ:0.2g Dejő szórat (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Kertész leves (12;) EN:114.5kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.0g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Mexikói sertésragu (1;) EN:206.7kcal ZS:9.6g TZS:2.1g SZH:8.7g CK:1.0g FH:19.1g SÓ:0.7g Rizs köret EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g Mandarin EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:174.2kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:11.1g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.3g 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 Pásztor bulgur (sertés) (1;12;) EN:650.4kcal ZS:19.0g TZS:3.9g SZH:80.2g CK:10.9g FH:35.8g SÓ:0.6g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Csirkemájgaluska leves (1;3;) EN:275.5kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:24.9g CK:4.0g FH:13.4g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Paraj mártás (1;7;) EN:222.0kcal ZS:9.7g TZS:2.1g SZH:24.7g CK:8.9g FH:7.3g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g
Ebéd B	Babgulyás leves sertés húsból (1;3;9;) EN:298.3kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:25.6g CK:0.8g FH:17.7g SÓ:0.4g Tejberizs (7;) EN:508.0kcal ZS:7.3g TZS:4.6g SZH:95.2g CK:25.5g FH:15.6g SÓ:0.4g Fahéj szórat EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Zöldségregyleves (1;7;) EN:88.3kcal ZS:3.4g TZS:1.8g SZH:10.3g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:0.3g 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:206.7kcal ZS:9.6g TZS:2.1g SZH:8.7g CK:1.0g FH:19.1g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:391.4kcal ZS:10.1g TZS:0.9g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:185.8kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:36.5g CK:30.1g FH:4.4g SÓ:0.1g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:444.0kcal ZS:12.4g TZS:2.6g SZH:48.9g CK:0.2g FH:27.1g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Reszelttészta leves (1;) EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:309.6kcal ZS:23.3g TZS:3.5g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:132.2kcal ZS:4.0g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:1.0g FH:3.4g SÓ:1.1g Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:105.9kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.4g Bundázott halpárna (1;4;) EN:286.7kcal ZS:12.0g TZS:1.4g SZH:28.1g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:2.2g Burgonyapüré (7;12;) EN:291.8kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:49.3g CK:3.3g FH:8.4g SÓ:0.4g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	Szendvics sonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g

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(nehézsúly: 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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítésszármazékot tartalmaz.

Hétfő
05.04Kedd
05.05Szerda
05.06Csütörtök
05.07Péntek
05.08

Uzsonna

stangli sima (1;6;7;13;)

EN:291.0kcal ZS:12.2g TZS:0.5g SZH:37.5g CK:0.2g
FH:5.6g SÓ:0.8g

Vizes zsemle (1;)

EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g
SÓ:1.2g

Paradicsom

EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.6g
FH:0.6g SÓ:0.0g

Margarin

EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:0.0g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)

EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g
FH:10.7g SÓ:1.4g

Paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g
FH:0.3g SÓ:0.0g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g
SÓ:1.2g

Jégcsapretek

EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g

stangli sima (1;6;7;13;)

EN:291.0kcal ZS:12.2g TZS:0.5g SZH:37.5g CK:0.2g
FH:5.6g SÓ:0.8g