

| | Hétfő 05.11 | Kedd 05.12 | Szerda 05.13 | Csütörtök 05.14 | Péntek 05.15 |
|----------------|---|--|--|--|---|
| Tízórai | Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g | Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkakrém (7;) EN:119.6kcal ZS:11.0g TZS:6.7g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.9g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g | Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g | Karamellás tej (7;) EN:185.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:18.8g CK:18.8g FH:8.7g SÓ:0.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:223.7kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:39.6g CK:6.4g FH:6.3g SÓ:0.5g | Tej (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Házi csirkemájkrém (7;) EN:62.1kcal ZS:3.8g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.2g FH:6.1g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Piros retek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g |
| Ebéd A | Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:154.5kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:17.2g CK:4.8g FH:3.0g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:206.1kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:0.5g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:367.1kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g | Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:231.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.3g Tejben dara (1;7;) EN:498.1kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:89.8g CK:24.1g FH:19.0g SÓ:0.3g Fahéj szórat EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | Vajgaluska leves (1;3;) EN:171.8kcal ZS:8.0g TZS:2.2g SZH:20.1g CK:4.0g FH:4.4g SÓ:0.3g 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 Tököfőzelék (1;7;) EN:294.7kcal ZS:16.5g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:6.3g FH:7.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g | Narancsos karotta krémleves (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.1g TZS:1.5g SZH:19.2g CK:9.6g FH:4.4g SÓ:0.3g Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Rántott halrúd (1;4;) EN:319.8kcal ZS:17.8g TZS:1.8g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g 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 Tartármártás (3;7;10;) EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g | Paradicsomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g Pulyka pörkölt EN:164.7kcal ZS:5.5g TZS:1.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:19.6g SÓ:1.1g Szarvacska tészta (1;) EN:417.3kcal ZS:9.3g TZS:0.8g SZH:64.0g CK:4.2g FH:15.0g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g |
| Ebéd B | Sertés raguleves (1;) EN:191.7kcal ZS:8.2g TZS:1.7g SZH:12.7g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.4g Káposztás kocka (1;) EN:477.5kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:84.0g CK:11.2g FH:14.5g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g | Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:29.6g CK:23.2g FH:2.5g SÓ:0.0g Szárnys rizottó (7;) EN:615.9kcal ZS:18.5g TZS:6.8g SZH:82.2g CK:2.6g FH:34.1g SÓ:1.6g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g | Lebbencsleves (1;12;) EN:118.9kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:22.3g CK:0.8g FH:3.6g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:225.1kcal ZS:12.2g TZS:2.2g SZH:3.9g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:0.4g Finomfőzelék (1;7;) EN:345.4kcal ZS:14.0g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:12.0g FH:11.9g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g | Paradicsomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Bulgur köret (1;) EN:391.4kcal ZS:10.1g TZS:0.9g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.3g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g |
| Uzsonna | Marha párizsi EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g | Méz EN:91.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.7g CK:24.7g FH:0.1g 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 | Tojáskrém (3;7;) EN:87.7kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:0.7g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.2g 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 | Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:106.4kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:2.2g CK:1.1g FH:1.2g SÓ:0.4g 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 | Kockasajt, csirkemellsonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g 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 |

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
05.11Kedd
05.12Szerda
05.13Csütörtök
05.14Péntek
05.15

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

Paprika

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

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