

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g 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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkakrém (7;) EN:77.3kcal ZS:6.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g 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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:126.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g 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:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Házi csirkemájkrém (7;) EN:44.4kcal ZS:2.7g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Piros retek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:149.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.2g CK:4.4g FH:2.8g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:354.8kcal ZS:13.0g TZS:4.7g SZH:46.6g CK:1.7g FH:7.6g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:217.4kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:15.8g CK:0.0g FH:13.6g SÓ:0.3g Tejben dara (1;7;) EN:403.1kcal ZS:5.2g TZS:3.1g SZH:71.9g CK:20.8g FH:15.6g 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:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g 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:158.9kcal ZS:7.2g TZS:1.8g SZH:19.1g CK:3.6g FH:4.0g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:250.9kcal ZS:19.5g TZS:2.9g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tököfőzelék (1;7;) EN:274.2kcal ZS:15.9g TZS:6.2g SZH:24.9g CK:5.3g FH:7.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g 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:152.0kcal ZS:7.1g TZS:1.5g SZH:17.1g CK:9.1g FH:4.2g 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:252.3kcal ZS:14.7g TZS:1.5g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Rizs köret EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Paradisomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Pulyka pörkölt EN:145.1kcal ZS:6.9g TZS:1.0g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:0.9g Szarvacska tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.9g TZS:0.8g SZH:51.2g CK:3.4g FH:12.0g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Ebéd B	Sertés raguleves (1;) EN:159.1kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:9.8g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:436.2kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:75.7g CK:10.9g FH:12.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g 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:169.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g 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:218.4kcal ZS:9.7g TZS:2.1g SZH:24.1g CK:8.3g FH:7.2g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g Szárnys rizottó (7;) EN:563.7kcal ZS:17.5g TZS:6.5g SZH:74.4g CK:2.6g FH:31.0g SÓ:1.5g 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:105.8kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:19.8g CK:0.7g FH:3.2g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:209.5kcal ZS:11.7g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:0.4g Finomfőzelék (1;7;) EN:320.3kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:36.6g CK:11.5g FH:11.5g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Paradisomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:250.1kcal ZS:14.5g TZS:1.6g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Bulgur köret (1;) EN:321.0kcal ZS:9.7g TZS:0.9g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Uzsonna	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g 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:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:81.5kcal ZS:7.9g TZS:4.3g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	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:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g

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, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő
05.11Kedd
05.12Szerda
05.13Csütörtök
05.14Péntek
05.15

Uzsonna

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

EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g
FH:2.8g SÓ:0.4g

Paprika

EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g

Vizes zsemle (1;)

EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g
SÓ:0.6g

Paradicsom

EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g
FH:0.3g SÓ:0.0g