

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	<p>Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p>Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g</p> <p>Kigyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p>Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p>Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g</p>	<p>Kakaó (7;) EN:161.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:21.8g CK:21.5g FH:7.9g SÓ:0.3g</p> <p>Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g</p> <p>Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g</p>	<p>Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p>Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g</p>	<p>Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p>Csicseriborsó krém (7;) EN:34.4kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:1.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.9g</p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g</p> <p>TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>
Ebéd A	<p>Daragaluska leves (1;3;) EN:134.2kcal ZS:8.1g TZS:0.6g SZH:12.6g CK:2.4g FH:2.3g SÓ:1.0g</p> <p>Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g</p> <p>Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:336.7kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:44.7g CK:18.6g FH:15.1g SÓ:1.7g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g</p> <p>Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g</p>	<p>Legényfogó leves (1;7;) EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g</p> <p>Piskóta kocka 70 gr (1;3;) EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g</p> <p>Csokoládé öntet (7;) EN:152.9kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:23.2g CK:14.0g FH:5.9g SÓ:0.2g</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Karfiol krémleves (1;7;) EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g</p> <p>Napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g</p> <p>Borsos sertés tokány (1;7;) EN:145.2kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.6g CK:0.2g FH:15.2g SÓ:2.1g</p> <p>Rizs köret EN:321.7kcal ZS:7.1g TZS:0.8g SZH:58.1g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:167.3kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:22.0g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:1.1g</p> <p>Csirkepörkölt EN:137.8kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:2.8g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.1g</p> <p>Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:292.3kcal ZS:8.7g TZS:2.8g SZH:34.8g CK:3.2g FH:13.9g SÓ:1.9g</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g</p> <p>Krémsajtos-tonhalas fussili (1;4;7;) EN:506.6kcal ZS:16.5g TZS:4.9g SZH:60.5g CK:4.0g FH:28.4g SÓ:1.7g</p> <p>Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g</p>
Ebéd B	<p>Daragaluska leves (1;3;) EN:134.2kcal ZS:8.1g TZS:0.6g SZH:12.6g CK:2.4g FH:2.3g SÓ:1.0g</p> <p>Fokhagymás csirkeapró EN:135.5kcal ZS:5.8g TZS:1.1g SZH:2.0g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:0.5g</p> <p>Kelkáposzta főzelék (1;7;12;) EN:180.1kcal ZS:5.9g TZS:1.1g SZH:23.7g CK:0.2g FH:6.1g SÓ:0.8g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g</p> <p>Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g</p>	<p>Legényfogó leves (1;7;) EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g</p> <p>Darás metélt (1;) EN:363.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:66.4g CK:2.8g FH:10.9g SÓ:1.0g</p> <p>Barack extradzsem EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Karfiol krémleves (1;7;) EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g</p> <p>Napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g</p> <p>Kukoricás sertésragu (1;7;) EN:199.6kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:11.3g CK:3.5g FH:16.2g SÓ:0.8g</p> <p>Párolt bulgur (1;) EN:250.6kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g</p>	<p>Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:167.3kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:22.0g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:1.1g</p> <p>Cukkínis szárnyas vagdalt (1;3;) EN:227.8kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:23.3g CK:0.6g FH:16.1g SÓ:0.5g</p> <p>Finomfőzelék (1;7;) EN:250.8kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:39.4g CK:13.7g FH:7.8g SÓ:1.7g</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g</p> <p>Rakott brokkoli (7;) EN:505.1kcal ZS:30.7g TZS:12.9g SZH:34.0g CK:4.4g FH:26.5g SÓ:1.4g</p> <p>Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g</p>
Uzsonna	<p>Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g</p>	<p>Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g</p> <p>Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p>	<p>Szardíniakrém (4;7;) EN:40.6kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.1g</p> <p>Korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g</p>	<p>Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g</p> <p>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g</p>	<p>Túrós batyu (1;7;) EN:174.0kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g FH:2.9g SÓ:0.1g</p>

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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő
05.18Kedd
05.19Szerda
05.20Csütörtök
05.21Péntek
05.22

Uzsonna

Teljeskiőrlésű zsemle (1;)EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g
FH:4.2g SÓ:0.7g**Paradicsom**EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g**Kápia paprika**EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g
FH:0.4g SÓ:0.0g**Rágórépa**EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g