

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
<b>Tízórai</b>	<p><b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Sajtkrém (7;)</b> EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g</p> <p><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g</p> <p><b>Kigyóuborka</b> EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Teavaj (7;)</b> EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Sajtos stangli (1;6;7;)</b> EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g</p>	<p><b>Kakaó (7;)</b> EN:161.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:21.8g CK:21.5g FH:7.9g SÓ:0.3g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g</p> <p><b>Margarin (7;)</b> EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g</p> <p><b>Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;)</b> EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g</p>	<p><b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Margarin (7;)</b> EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g</p> <p><b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g</p>	<p><b>Epres tea</b> EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Csicseriborsó krém (7;)</b> EN:56.3kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:3.1g CK:1.5g FH:1.9g SÓ:1.2g</p> <p><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g</p> <p><b>TV paprika</b> EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g</p>
<b>Ebéd A</b>	<p><b>Daragaluska leves (1;3;)</b> EN:204.9kcal ZS:14.1g TZS:0.9g SZH:15.7g CK:2.8g FH:2.9g SÓ:1.1g</p> <p><b>Főtt virsli</b> EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g</p> <p><b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b> EN:368.6kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:49.0g CK:19.8g FH:17.3g SÓ:1.7g</p> <p><b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g</p> <p><b>Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;)</b> EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Legényfogó leves (1;7;)</b> EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g</p> <p><b>Piskóta kocka 70 gr (1;3;)</b> EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g</p> <p><b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:195.9kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:30.5g CK:21.3g FH:7.4g SÓ:0.3g</p> <p><b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p><b>Karfiol krémleves (1;7;)</b> EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g</p> <p><b>Napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g</p> <p><b>Borsos sertés tokány (1;7;)</b> EN:158.8kcal ZS:6.8g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:0.2g FH:17.3g SÓ:2.1g</p> <p><b>Rizs köret</b> EN:411.7kcal ZS:9.1g TZS:1.1g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g</p>	<p><b>Burgonyaleves (1;3;7;12;)</b> EN:177.8kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:24.0g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:1.2g</p> <p><b>Csirkepörkölt</b> EN:206.8kcal ZS:13.4g TZS:2.1g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.1g</p> <p><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> EN:368.8kcal ZS:12.6g TZS:3.2g SZH:41.6g CK:4.7g FH:16.5g SÓ:1.9g</p> <p><b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p><b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g</p> <p><b>Krémsajtos-tonhalas fussili (1;4;7;)</b> EN:545.3kcal ZS:19.2g TZS:5.9g SZH:60.8g CK:4.3g FH:31.8g SÓ:1.9g</p> <p><b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g</p>
<b>Ebéd B</b>	<p><b>Daragaluska leves (1;3;)</b> EN:204.9kcal ZS:14.1g TZS:0.9g SZH:15.7g CK:2.8g FH:2.9g SÓ:1.1g</p> <p><b>Fokhagymás csirkeapró</b> EN:176.2kcal ZS:8.2g TZS:1.5g SZH:2.3g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:0.6g</p> <p><b>Kelkáposzta főzelék (1;7;12;)</b> EN:196.7kcal ZS:7.7g TZS:1.3g SZH:23.7g CK:0.2g FH:6.1g SÓ:0.9g</p> <p><b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g</p> <p><b>Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;)</b> EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Legényfogó leves (1;7;)</b> EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g</p> <p><b>Darás metélt (1;)</b> EN:401.5kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:70.0g CK:3.0g FH:11.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Barack extradzsem</b> EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g</p> <p><b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p><b>Karfiol krémleves (1;7;)</b> EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g</p> <p><b>Napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g</p> <p><b>Kukoricás sertésragu (1;7;)</b> EN:259.0kcal ZS:11.2g TZS:2.8g SZH:18.2g CK:5.2g FH:19.1g SÓ:0.9g</p> <p><b>Párolt bulgur (1;)</b> EN:312.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:59.5g CK:8.5g FH:11.1g SÓ:0.8g</p>	<p><b>Burgonyaleves (1;3;7;12;)</b> EN:177.8kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:24.0g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:1.2g</p> <p><b>Cukkínis szárnyas vagdalt (1;3;)</b> EN:259.7kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:26.6g CK:0.7g FH:18.4g SÓ:0.6g</p> <p><b>Finomfőzelék (1;7;)</b> EN:292.2kcal ZS:11.0g TZS:1.8g SZH:39.4g CK:13.7g FH:7.8g SÓ:1.7g</p> <p><b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p><b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g</p> <p><b>Rakott brokkoli (7;)</b> EN:597.8kcal ZS:38.8g TZS:15.9g SZH:35.1g CK:4.9g FH:30.9g SÓ:1.7g</p> <p><b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Pizzás csiga (1;6;7;)</b> EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g</p>	<p><b>Trappista sajt (7;)</b> EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g</p> <p><b>Margarin (7;)</b> EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g</p>	<p><b>Szardíniakrém (4;7;)</b> EN:42.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.5g SÓ:0.1g</p> <p><b>Korpás zsemle (1;6;)</b> EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g</p>	<p><b>Kockasajt (7;)</b> EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g</p> <p><b>Teljeskiórlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g</p>	<p><b>Túrós batyu (1;7;)</b> 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(nehézség: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkéfélek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszármazékot 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:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g  
FH:0.5g 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:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g  
FH:0.5g SÓ:0.0g