

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29
Tízórai		Karamellás tej (7;) EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Napraforgós vajkrém (7;) EN:109.1kcal ZS:10.8g TZS:6.5g SZH:1.9g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g 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	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Csicseriborsó krém (7;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos rettek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd A		Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Natúr csirkemellcsikok EN:116.5kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.7g Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:228.5kcal ZS:10.5g TZS:4.3g SZH:13.1g CK:5.1g FH:19.0g SÓ:0.2g Tészta köret (1;) EN:378.1kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g Magyaróvári sertésragu (1;) EN:276.7kcal ZS:20.1g TZS:6.0g SZH:6.0g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:0.4g Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Orjaleves (1;) EN:89.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.8g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g Levesbetét tészta (1;) EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
Ebéd B		Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7;) EN:480.6kcal ZS:25.7g TZS:9.1g SZH:42.4g CK:5.2g FH:17.6g SÓ:0.6g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Rántott halrud (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:756.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g CK:43.0g FH:33.3g SÓ:19.2g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Orjaleves (1;) EN:89.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.8g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g Levesbetét tészta (1;) EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g Székelykáposzta (1;7;) EN:568.3kcal ZS:39.7g TZS:10.9g SZH:30.7g CK:1.2g FH:21.7g SÓ:6.8g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
Uzsonna		Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Mákos búrkifli 50g (1;3;7;) Banán EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő
05.25Kedd
05.26Szerda
05.27Csütörtök
05.28Péntek
05.29

Uzsonna

teljeskiőrlésű kenyér (1;)EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g
FH:6.0g SÓ:0.9g**Kígyóborka**EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g
FH:0.3g SÓ:0.0g**Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)**EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g**Kaliforniai paprika**EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g
FH:0.4g SÓ:0.0g

Napi összesítés

EN: 2159.9 kcal; ZS: 92.2 g; TZS: 33.4 g; SZH: 259.6
g; CK: 67.7 g; FH: 73.8 g; SÓ: 7.0 g;EN: 2308.2 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 23.8 g; SZH: 304.8
g; CK: 62.8 g; FH: 80.8 g; SÓ: 7.6 g;EN: 2758.5 kcal; ZS: 82.7 g; TZS: 25.4 g; SZH: 387.9
g; CK: 100.7 g; FH: 103.8 g; SÓ: 23.4 g;EN: 2244.5 kcal; ZS: 96.4 g; TZS: 27.6 g; SZH: 259.0
g; CK: 47.1 g; FH: 76.1 g; SÓ: 17.0 g;