

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29
<b>Tízórai</b>		<b>Karamellás tej (7;)</b> EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g <b>Napraforgós vajkrém (7;)</b> EN:109.1kcal ZS:10.8g TZS:6.5g SZH:1.9g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.3g <b>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Csicseriborsó krém (7;)</b> EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Tojáskrém (3;7;)</b> EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	<b>Citromos tea</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Körözött (7;)</b> EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Hónapos retek</b> EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
<b>Ebéd A</b>		<b>Tarhonyaleves (1;12;)</b> EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g <b>Natúr csirkemellcsikok</b> EN:116.5kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.7g <b>Paradicsomos káposzta (1;)</b> EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g <b>Tejszelet (1;3;6;7;)</b> EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	<b>Ivólé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Vadas csirkeragu (1;7;9;10;)</b> EN:228.5kcal ZS:10.5g TZS:4.3g SZH:13.1g CK:5.1g FH:19.0g SÓ:0.2g <b>Tészta köret (1;)</b> EN:378.1kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g <b>Magyaróvári sertésragu (1;)</b> EN:276.7kcal ZS:20.1g TZS:6.0g SZH:6.0g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:0.4g <b>Párolt rizs köret</b> EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g <b>Körte</b> EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	<b>Orjaleves (1;)</b> EN:88.8kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.7g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g <b>Sertés vagdalt (1;3;)</b> EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g <b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b> EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
<b>Ebéd B</b>		<b>Tarhonyaleves (1;12;)</b> EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g <b>Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7;)</b> EN:482.2kcal ZS:25.5g TZS:9.1g SZH:43.9g CK:5.2g FH:18.2g SÓ:0.6g <b>Tejszelet (1;3;6;7;)</b> EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	<b>Ivólé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Rántott halrud (1;4;)</b> EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g <b>Párolt rizs köret</b> EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g <b>Tartármártás (3;7;10;)</b> EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g <b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b> EN:713.3kcal ZS:23.5g TZS:8.0g SZH:93.4g CK:35.8g FH:31.4g SÓ:1.5g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g <b>Körte</b> EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	<b>Orjaleves (1;)</b> EN:88.8kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.7g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g <b>Székelykáposzta (1;7;)</b> EN:568.3kcal ZS:39.7g TZS:10.9g SZH:30.7g CK:1.2g FH:21.7g SÓ:6.8g <b>Tejföl (7;)</b> EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
<b>Uzsonna</b>		<b>Zala felvágott</b> EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	<b>Kockasajt, natúr (7;)</b> EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>Sertés párizsi</b> EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	<b>Mákos búrkifli 50g (1;3;7;)</b>  <b>Banán</b> 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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

## Uzsonna

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g  
FH:7.2g SÓ:1.0g

## Kígyóuborka

EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g  
FH:0.6g 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:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g  
FH:0.7g SÓ:0.0g

## Napi összesítés

EN: 2223.4 kcal; ZS: 94.1 g; TZS: 34.2 g; SZH: 268.6  
g; CK: 68.3 g; FH: 77.1 g; SÓ: 7.4 g;EN: 2373.9 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 23.7 g; SZH: 320.8  
g; CK: 62.8 g; FH: 84.4 g; SÓ: 7.8 g;EN: 2772.8 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 26.1 g; SZH: 389.4  
g; CK: 94.1 g; FH: 105.2 g; SÓ: 6.2 g;EN: 2276.6 kcal; ZS: 96.6 g; TZS: 27.7 g; SZH: 265.3  
g; CK: 47.1 g; FH: 77.3 g; SÓ: 17.1 g;