

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Reggeli	<p>Málna tea EN: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Marha párizsi EN: 95.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>Gouda sajt (3;7;) EN: 205.8 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 10.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.2 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 480.0 mg;</p> <p>margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>Panini (1;7;) EN: 277.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 54.0 g; CK: 1.9 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g;</p> <p>Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Tej (7;) EN: 165.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 5.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 360.0 mg;</p> <p>Túrós batyu (1;6;7;) EN: 175.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 25.0 g; CK: 8.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 15.0 mg;</p> <p>Vajas croissant (1;3;6;7;) EN: 192.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 5.5 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g;</p>	<p>Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Trappista sajt (7;) EN: 178.2 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 8.4 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 15.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 390.0 mg;</p> <p>Tojáskrém (3;7;10;) EN: 51.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.6 g; CA: 15.6 mg;</p> <p>margarin 1/2 EN: 13.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>lenmagos zsemle (1;) EN: 322.0 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 61.0 g; CK: 1.0 g; FH: 8.8 g; SÓ: 1.3 g;</p> <p>Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Tej (7;) EN: 165.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 5.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 360.0 mg;</p> <p>Pritaminpaprikás omlett (3;7;) EN: 130.0 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.7 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 21.8 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p>	<p>Vaníliás tej (7;) EN: 162.4 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 20.5 g; CK: 18.8 g; FH: 9.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;</p> <p>Pulyka sonka (6;7;) EN: 60.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.4 g; FH: 7.1 g; SÓ: 1.7 g;</p> <p>margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>Humusz 1/2 (7;) EN: 36.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 7.5 mg;</p> <p>korpás zsemle (1;6;) EN: 282.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 53.8 g; CK: 2.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.1 g;</p> <p>Kígyóuborka EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>
Ebéd	<p>Lebbencs leves (1;3;9;) EN: 215.1 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.4 g; CK: 3.7 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN: 255.7 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 13.0 g; CK: 1.0 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 339.5 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 41.9 g; CK: 4.0 g; FH: 19.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 27.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>Túró rudi (6;7;) EN: 105.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 10.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Zöldbableves (1;7;) EN: 122.5 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 3.4 g; SZH: 10.5 g; CK: 1.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 36.0 mg;</p> <p>Rántott sertészelet (1;3;) EN: 471.4 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 5.3 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.3 g; FH: 21.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Hagymás tört burgonya EN: 387.5 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 56.4 g; CK: 0.0 g; FH: 7.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>Csemege uborka * (10;) EN: 10.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.6 g;</p>	<p>Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN: 262.2 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 6.4 g; SZH: 18.4 g; CK: 3.8 g; FH: 10.0 g; SÓ: 3.0 g; CA: 60.0 mg;</p> <p>Ízes derelye (1;3;) EN: 534.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 106.6 g; CK: 15.3 g; FH: 13.3 g; SÓ: 2.6 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Porcukor szórat EN: 61.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.0 g; CK: 15.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Banán EN: 262.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 60.5 g; CK: 37.5 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;) EN: 128.7 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 1.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.5 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Tejszínes pulykamell (1;7;) EN: 281.4 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 8.0 g; SZH: 13.4 g; CK: 5.4 g; FH: 24.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 78.0 mg;</p> <p>Sárgarépás rizs EN: 391.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.3 g; FH: 8.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g;</p>	<p>Kapros tökleves (1;7;) EN: 219.0 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 6.2 g; SZH: 13.7 g; CK: 2.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 60.0 mg;</p> <p>Pirított tökmag EN: 54.1 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g;</p> <p>Serpényős burgonya lángolt kolbásszal (1;3;) EN: 461.4 kcal; ZS: 18.8 g; TZS: 6.0 g; SZH: 48.2 g; CK: 0.1 g; FH: 23.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>Házi káposztasaláta EN: 62.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.2 g; CK: 7.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p>
Vacsora	<p>Sertés húsos lasagne (1;3;7;9;) EN: 694.6 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 13.6 g; SZH: 61.2 g; CK: 7.3 g; FH: 32.7 g; SÓ: 1.7 g; CA: 286.3 mg;</p> <p>körte EN: 62.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Füstölt főtt tarja EN: 286.8 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 11.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.7 g; FH: 15.6 g; SÓ: 3.0 g;</p> <p>Francia saláta * (3;7;10;) EN: 283.5 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 3.7 g; SZH: 20.5 g; CK: 9.5 g; FH: 5.8 g; SÓ: 1.8 g; CA: 21.6 mg;</p>	<p>Sertés gyros EN: 221.8 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 24.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Gyros saláta EN: 13.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Kenyérlángos (1;7;) EN: 832.6 kcal; ZS: 56.1 g; TZS: 23.4 g; SZH: 49.8 g; CK: 2.0 g; FH: 29.9 g; SÓ: 3.3 g; CA: 485.0 mg;</p> <p>Kiwi gyümölcs EN: 104.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.6 g; CK: 12.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Vacsora

teljeskiőrlésű kenyér (1;)EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g;
CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;**alma**EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK:
6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Tzatziki (7;)**EN: 23.7 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 2.0 g; CK:
1.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg;**Sült burgonya 1/2**EN: 248.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 50.0 g;
CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g;
CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;