

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Vanília tej (7;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:14.0g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi bakkrém (7;) EN:74.3kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:7.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.5g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Erdei gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Sertés raguleves (1;9;) EN:163.6kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:12.9g CK:1.4g FH:13.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paraj mártás (1;7;) EN:145.0kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:23.3g CK:8.3g FH:6.0g SÓ:1.1g CA:120.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg Csirkehúsos rizottó (9;) EN:488.9kcal ZS:12.5g TZS:2.5g SZH:66.4g CK:0.4g FH:27.5g SÓ:2.4g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:254.9kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:38.6g CK:1.8g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Natúr sertésszelet (1;) EN:174.0kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:273.7kcal ZS:11.9g TZS:3.1g SZH:33.2g CK:15.3g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paradisomleves (1;9;) EN:178.0kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:3.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Panírozott csirkemell (1;6;) EN:349.0kcal ZS:22.8g TZS:2.6g SZH:17.6g CK:1.1g FH:17.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Ebéd B	Sertés raguleves (1;9;) EN:163.6kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:12.9g CK:1.4g FH:13.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Vargabéles (1;3;6;7;) EN:571.4kcal ZS:14.9g TZS:6.5g SZH:83.1g CK:32.4g FH:22.9g SÓ:2.7g CA:83.6mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Köményes sertéssült EN:140.3kcal ZS:5.8g TZS:1.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:19.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:280.6kcal ZS:3.3g TZS:0.2g SZH:52.5g CK:7.5g FH:9.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Párolt zöldségköret 1/2 EN:61.6kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:5.7g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg Temesvári sertés ragu (7;) EN:186.3kcal ZS:10.7g TZS:2.7g SZH:6.0g CK:1.1g FH:15.9g SÓ:1.3g CA:12.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Kuszkus köret (1;) EN:479.7kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:254.9kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:38.6g CK:1.8g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Rakott brokkoli árpagyönggyel (1;7;) EN:292.0kcal ZS:14.0g TZS:6.1g SZH:21.3g CK:3.5g FH:18.4g SÓ:1.2g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paradisomleves (1;9;) EN:178.0kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:3.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:325.8kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:267.7kcal ZS:3.6g TZS:1.7g SZH:44.2g CK:7.4g FH:9.8g SÓ:1.0g CA:192.0mg Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Uzsonna	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sárgarépa csíkok EN:16.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
Napi összesítés	EN: 2118.6 kcal; ZS: 53.2 g; TZS: 19.0 g; SZH: 313.5 g; CK: 61.3 g; FH: 85.6 g; SÓ: 11.1 g; CA: 93.6 mg;	EN: 1946.4 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 16.2 g; SZH: 262.9 g; CK: 41.8 g; FH: 88.2 g; SÓ: 6.0 g; CA: 566.8 mg;	EN: 2164.2 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 22.9 g; SZH: 305.5 g; CK: 49.9 g; FH: 98.3 g; SÓ: 10.6 g; CA: 644.0 mg;	EN: 2139.8 kcal; ZS: 71.7 g; TZS: 24.8 g; SZH: 271.8 g; CK: 31.5 g; FH: 93.5 g; SÓ: 9.1 g; CA: 451.0 mg;	EN: 2162.6 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 11.9 g; SZH: 291.6 g; CK: 66.7 g; FH: 80.0 g; SÓ: 9.0 g; CA: 317.0 mg;