

| | Hétfő 06.01 | Kedd 06.02 | Szerda 06.03 | Csütörtök 06.04 | Péntek 06.05 | Szombat 06.06 | Vasárnap 06.07 |
|----------------|--|--|--|--|--|--|---|
| Reggeli | Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | Vaníliás tej (7;) EN:130.0kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:14.9g CK:14.9g FH:8.4g SÓ:0.3g Méz EN:121.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:33.0g CK:32.9g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g | Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:316.7kcal ZS:29.7g TZS:11.3g SZH:4.7g CK:3.6g FH:6.6g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g | Csipkebogyó tea EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Túrós batyu (1;6;7;) EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g Töltött bundás kenyér (1;3;7;) EN:464.6kcal ZS:22.8g TZS:4.2g SZH:15.0g CK:15.0g FH:11.6g SÓ:0.2g | Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Töltött bundás kenyér (1;3;7;) EN:464.6kcal ZS:22.8g TZS:4.2g SZH:15.0g CK:15.0g FH:11.6g SÓ:0.2g |
| Ebéd A | Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:506.7kcal ZS:21.8g TZS:4.8g SZH:44.4g CK:1.3g FH:26.9g SÓ:1.7g Darás metélt (1;) EN:727.8kcal ZS:30.4g TZS:3.7g SZH:97.6g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.6g Barack lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g | Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:227.4kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:14.4g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Sóska mártás (1;7;) EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g | Sajtkrémleves (7;) EN:621.3kcal ZS:45.0g TZS:27.8g SZH:22.6g CK:21.7g FH:30.4g SÓ:3.4g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Szárnyasrizottó (9;) EN:436.5kcal ZS:15.5g TZS:2.6g SZH:43.8g CK:0.5g FH:28.3g SÓ:3.2g Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g | Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g Sült debreceni kolbász EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g Tököfélék (1;7;) EN:445.7kcal ZS:20.6g TZS:6.4g SZH:58.0g CK:25.3g FH:6.5g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g 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 | Tejfőlös karalábéleves (1;3;7;) EN:313.5kcal ZS:18.8g TZS:4.8g SZH:30.6g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.6g Sertés pörkölt EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g SÓ:1.4g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g | Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g | Magyaros gombaleves (1;3;) EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g Vadas s.ragu (1;7;9;10;) EN:269.4kcal ZS:14.0g TZS:4.7g SZH:15.1g CK:7.8g FH:18.6g SÓ:0.3g Zsemlegombóc (1;3;) EN:375.1kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:70.5g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.4g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g |
| Ebéd B | Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:506.7kcal ZS:21.8g TZS:4.8g SZH:44.4g CK:1.3g FH:26.9g SÓ:1.7g Sonkás kocka (1;3;7;) EN:617.0kcal ZS:21.5g TZS:9.8g SZH:75.1g CK:6.0g FH:30.6g SÓ:4.6g | Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:227.4kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:14.4g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres csirkecomb filé EN:523.6kcal ZS:30.1g TZS:6.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:58.5g SÓ:5.4g | Sajtkrémleves (7;) EN:621.3kcal ZS:45.0g TZS:27.8g SZH:22.6g CK:21.7g FH:30.4g SÓ:3.4g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g | Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g Sertés aprópecsenye EN:289.3kcal ZS:22.9g TZS:5.9g SZH:6.2g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:2.3g | Tejfőlös karalábéleves (1;3;7;) EN:313.5kcal ZS:18.8g TZS:4.8g SZH:30.6g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.6g Milánói spagetti sertés (1;) EN:1261.2kcal ZS:44.1g TZS:16.1g SZH:167.5g CK:59.4g FH:48.0g SÓ:2.6g | Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Párizsi csirkemell (1;3;7;) EN:505.7kcal ZS:36.1g TZS:5.0g SZH:16.0g CK:0.4g FH:27.2g SÓ:1.8g | Magyaros gombaleves (1;3;) EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:738.0kcal ZS:40.4g TZS:15.0g SZH:54.8g CK:0.8g FH:32.4g SÓ:3.1g |

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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.



| | Hétfő 06.01 | Kedd 06.02 | Szerda 06.03 | Csütörtök 06.04 | Péntek 06.05 | Szombat 06.06 | Vasárnap 06.07 |
|------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| Ebéd B | Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g | Bulgur köret 1/2 (1;) EN:304.4kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.5g Angol zöldségköret 1/2 (7;12;) EN:236.0kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:39.7g CK:1.9g FH:8.7g SÓ:0.7g Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g | Mézes-mustáros szárnyasragu (1;10;) EN:129.9kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:6.5g CK:4.6g FH:19.4g SÓ:1.1g Kuszkusz köret (1;) EN:825.4kcal ZS:22.0g TZS:2.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g | Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:426.5kcal ZS:12.5g TZS:2.5g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.8g SÓ:1.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g 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 | 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:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g | Majonézes kukorica (3;7;10;) EN:496.3kcal ZS:25.6g TZS:4.6g SZH:54.4g CK:33.5g FH:7.5g SÓ:1.1g | Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g |
| Vacsora | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Snidlinges sajtkrém (7;) EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kockasajt, sonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulykasült EN:324.8kcal ZS:19.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:36.2g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Ecetes almapirika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:85.8kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:3.0g FH:2.3g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g |
| Napi összesítés | EN: 3511.4 kcal; ZS: 123.4 g; TZS: 34.2 g; SZH: 448.0 g; CK: 63.1 g; FH: 135.3 g; SÓ: 14.6 g; | EN: 3098.5 kcal; ZS: 104.9 g; TZS: 37.3 g; SZH: 364.7 g; CK: 100.1 g; FH: 153.4 g; SÓ: 21.1 g; | EN: 3857.1 kcal; ZS: 178.6 g; TZS: 78.1 g; SZH: 387.5 g; CK: 81.4 g; FH: 172.9 g; SÓ: 19.9 g; | EN: 4134.3 kcal; ZS: 169.4 g; TZS: 52.9 g; SZH: 487.9 g; CK: 80.9 g; FH: 164.2 g; SÓ: 21.5 g; | EN: 4068.9 kcal; ZS: 148.1 g; TZS: 47.0 g; SZH: 577.8 g; CK: 97.1 g; FH: 161.6 g; SÓ: 15.0 g; | EN: 3444.4 kcal; ZS: 193.8 g; TZS: 49.7 g; SZH: 307.8 g; CK: 74.7 g; FH: 97.9 g; SÓ: 12.9 g; | EN: 2969.9 kcal; ZS: 128.8 g; TZS: 33.8 g; SZH: 332.3 g; CK: 43.7 g; FH: 104.1 g; SÓ: 12.8 g; |

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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.