

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12	Szombat 06.13	Vasárnap 06.14
<b>Reggeli</b>	<b>Tej (7;)</b> EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g  <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g  <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	<b>Gyümölcsstea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Töltött bundás kenyér (1;3;7;)</b> EN:464.6kcal ZS:22.8g TZS:4.2g SZH:52.2g CK:0.2g FH:11.6g SÓ:2.4g	<b>Gyümölcsstea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Körözött (7;)</b> EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g  <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	<b>Tejeskávé (1;7;)</b> EN:173.8kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:22.9g CK:21.3g FH:9.3g SÓ:0.3g  <b>Olasz felvágott</b> EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g  <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g  <b>Kukoricás kenyér (1;)</b> EN:274.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:57.0g CK:1.1g FH:7.8g SÓ:1.4g	<b>Limonádé</b> EN:26.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.8g FH:0.1g SÓ:0.0g  <b>Sajtkrém (7;)</b> EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g  <b>Burgonyás kenyér (1;)</b> EN:259.0kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:54.0g CK:0.3g FH:7.7g SÓ:1.5g  <b>Kígyóuborka</b> EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcsstea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Tavaszi felvágott</b> EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g  <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g  <b>Kukoricás kenyér (1;)</b> EN:274.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:57.0g CK:1.1g FH:7.8g SÓ:1.4g	<b>Gyümölcsstea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Bryndza (7;)</b> EN:152.5kcal ZS:11.5g TZS:5.6g SZH:2.3g CK:2.3g FH:10.4g SÓ:0.0g  <b>Burgonyás kenyér (1;)</b> EN:259.0kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:54.0g CK:0.3g FH:7.7g SÓ:1.5g
<b>Tízórai</b>	<b>Körte</b> EN:93.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.6g CK:2.7g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Réteges joghurt (7;)</b> EN:144.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:23.1g CK:22.5g FH:5.3g SÓ:0.0g	<b>Babapiskóta (1;3;)</b> EN:69.4kcal ZS:0.7g SZH:14.1g CK:6.4g FH:1.6g	<b>Ananász befőtt</b> EN:56.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g	<b>Tejföl poharas (7;)</b> EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g  <b>Kifli (1;7;)</b> EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	<b>Gyümölcsjoghurt (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	<b>Kakaós jó reggelt (1;6;7;)</b> EN:220.0kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:33.0g CK:14.0g FH:3.9g SÓ:0.3g
<b>Ebéd</b>	<b>Francia hagymaleves (7;)</b> EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g  <b>Alföldi rizseshús</b> EN:595.7kcal ZS:12.8g TZS:2.6g SZH:90.1g CK:1.4g FH:29.6g SÓ:1.8g	<b>Kassai burgonyaleves (1;7;12;)</b> EN:253.0kcal ZS:10.3g TZS:5.6g SZH:28.7g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:2.1g  <b>Dejós guba (1;7;)</b> EN:579.6kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:97.8g CK:26.4g FH:18.2g SÓ:1.7g  <b>Vanília öntet (1;7;)</b> EN:95.3kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:13.2g CK:7.9g FH:5.0g SÓ:0.2g	<b>Tojásleves (1;3;)</b> EN:69.2kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:4.0g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:1.5g  <b>Pestos mozzarella csirkemell (7;)</b> EN:247.0kcal ZS:10.5g TZS:4.8g SZH:2.1g CK:0.3g FH:34.1g SÓ:2.2g  <b>Rizs köret</b> EN:415.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:140.2kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:30.6g CK:23.9g FH:2.2g SÓ:0.8g  <b>Leccsós sertésragu</b> EN:297.7kcal ZS:24.4g TZS:6.5g SZH:4.2g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:2.1g  <b>Tarhonya (1;)</b> EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	<b>Karalábé leves (1;9;12;)</b> EN:63.8kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:8.8g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.5g  <b>Házi fasírt golyó (1;3;)</b> EN:226.3kcal ZS:10.3g TZS:2.2g SZH:14.7g CK:0.9g FH:17.2g SÓ:1.5g  <b>Paradicsomos káposzta (1;)</b> EN:203.2kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:30.5g CK:12.2g FH:5.1g SÓ:0.7g	<b>Csirke becsinált leves (1;7;9;)</b> EN:308.3kcal ZS:8.5g TZS:2.8g SZH:33.9g CK:3.2g FH:20.8g SÓ:1.3g  <b>Darás metélt (1;)</b> EN:494.5kcal ZS:10.8g TZS:1.5g SZH:84.4g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:1.6g  <b>Barack extradzsem</b> EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g	<b>Csontleves (9;12;)</b> EN:104.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:3.7g FH:6.5g SÓ:2.2g  <b>Cérnametélt (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g  <b>Párizsi csirkemell (1;3;7;)</b> EN:507.4kcal ZS:36.2g TZS:5.0g SZH:16.0g CK:0.4g FH:27.4g SÓ:1.8g  <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:265.6kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:41.5g CK:4.6g FH:8.0g SÓ:1.6g  <b>Paradicsom saláta</b> EN:47.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:5.0g FH:1.1g SÓ:0.0g
<b>Ebéd B</b>	<b>Májgaluska leves (1;3;)</b> EN:166.3kcal ZS:6.1g TZS:1.0g SZH:21.1g CK:2.8g FH:6.2g SÓ:3.0g	<b>Minestrone leves (1;9;)</b> EN:125.5kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:17.9g CK:1.4g FH:5.4g SÓ:1.4g	<b>Reszelttészta leves (6;)</b> EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g	<b>Édesburgonya krémleves (1;7;)</b> EN:175.0kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:5.3g FH:3.5g SÓ:1.6g	<b>Cukkini krémleves (1;7;12;)</b> EN:149.7kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:17.7g CK:0.9g FH:4.0g SÓ:1.4g	<b>Csirke becsinált leves (1;7;9;)</b> EN:308.3kcal ZS:8.5g TZS:2.8g SZH:33.9g CK:3.2g FH:20.8g SÓ:1.3g	<b>Csontleves (9;12;)</b> EN:104.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:3.7g FH:6.5g SÓ:2.2g

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-Halak; 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. \* - édesítőszer tartalmaz.



	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12	Szombat 06.13	Vasárnap 06.14
<b>Ebéd B</b>	<b>Sajttal töltött panírozott halfilé (1;7;9;)</b> EN:408.9kcal ZS:29.0g TZS:3.4g SZH:24.2g CK:2.9g FH:12.1g SÓ:1.4g	<b>Sült csirkecomb filé</b> EN:246.0kcal ZS:12.4g TZS:2.5g SZH:0.8g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:1.7g	<b>Töltött paprika (3;)</b> EN:330.3kcal ZS:12.5g TZS:2.1g SZH:34.5g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:2.5g	<b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	<b>Kölesgolyó</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g	<b>Főtt tojás (3;)</b> EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g	<b>Cérmagnetélt (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g
	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:288.1kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	<b>Majonézes kukorica (3;7;10;)</b> EN:457.6kcal ZS:27.8g TZS:4.6g SZH:58.5g CK:21.8g FH:7.5g SÓ:1.1g	<b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:351.7kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.7g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:1.0g	<b>Rántott csirkeemell (1;3;)</b> EN:463.3kcal ZS:27.6g TZS:4.0g SZH:22.8g CK:0.9g FH:28.7g SÓ:1.8g  <b>Rizs köret</b> EN:415.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g  <b>Házi uborka saláta</b> EN:35.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.7g CK:6.1g FH:0.9g SÓ:0.8g	<b>Sertéshúsos rakott tészta (1;3;7;)</b> EN:754.9kcal ZS:38.6g TZS:15.5g SZH:63.9g CK:8.6g FH:37.4g SÓ:1.9g	<b>Paraj mártás (1;7;)</b> EN:125.7kcal ZS:3.4g TZS:1.3g SZH:19.2g CK:5.6g FH:4.3g SÓ:1.6g  <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:172.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:32.2g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.4g	<b>Brassói sertés aprópecsenye (12;)</b> EN:515.5kcal ZS:24.5g TZS:6.6g SZH:47.4g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.8g
<b>Uzsonna</b>	<b>Burgonyás pogácsa (1;3;7;)</b> EN:156.5kcal ZS:5.5g TZS:2.6g SZH:23.0g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:1.4g	<b>Sárgabarack</b> EN:48.0kcal ZS:0.6g SZH:10.2g FH:0.9g	<b>Alma</b> EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Tejes szelet (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>Banán</b> EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	<b>Babapiskóta (1;3;)</b> EN:69.4kcal ZS:0.7g SZH:14.1g CK:6.4g FH:1.6g	<b>Barack befőtt</b> EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g SÓ:0.0g
<b>Vacsora</b>	<b>Orosz hússaláta * (3;7;10;12;)</b> EN:421.2kcal ZS:19.1g TZS:6.4g SZH:35.2g CK:13.4g FH:21.2g SÓ:3.2g  <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Csirkeemell sonka</b> EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g  <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g  <b>Kápia paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Túrós csusza (1;7;)</b> EN:589.7kcal ZS:18.9g TZS:7.5g SZH:81.3g CK:6.0g FH:20.4g SÓ:2.4g	<b>Natúr vajkrém (7;)</b> EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g  <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b> EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g  <b>Paradicsom</b> EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Főtt virsli</b> EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g  <b>Ketchup</b> EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g  <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Házi kolbászkrem (7;)</b> EN:67.6kcal ZS:5.8g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.4g  <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g  <b>Lilahagyma</b> EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Eurofood baromfikrém pástétom</b> EN:132.0kcal ZS:10.9g TZS:2.8g SZH:2.5g FH:5.7g SÓ:0.7g  <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g  <b>Kaliforniai paprika</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g SÓ:0.0g