

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
<b>Tízórai</b>	<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>Magyaros vajkrém (7;)</b> EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Kigyóborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g 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>Kenőmájás</b> EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Házi babkrém (7;10;)</b> EN:50.3kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:6.3g CK:1.0g FH:3.4g SÓ:0.4g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Rágórépa</b> EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.6g 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>Barack lekvár</b> EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Vaj (7;)</b> EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g <b>Zsúr kenyér (1;)</b> EN:130.9kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:25.7g CK:0.4g FH:4.9g SÓ:0.9g	<b>Barackos tea</b> EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Zöldhagymás vajkrém (7;)</b> EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
<b>Ebéd A</b>	<b>Csirkeraguleves (1;7;)</b> EN:118.4kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:10.3g CK:2.7g FH:10.7g SÓ:1.3g <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>Reszelt sajt (7;)</b> EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g <b>Spagetti (1;)</b> EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g <b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Zöldségleves (1;3;)</b> EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g <b>Fűszeres csirkeragu</b> EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.2g <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>Gesztenyerúd</b> EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Karalábékrémleves (1;7;)</b> EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:3.2g SZH:8.4g CK:3.8g FH:2.7g SÓ:1.2g <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>Rántott sajt (1;3;7;)</b> EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:356.0kcal ZS:10.3g TZS:5.7g SZH:49.4g CK:8.9g FH:11.3g SÓ:1.0g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	<b>Húsleves (9;)</b> EN:54.6kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.6g CK:2.3g FH:5.2g SÓ:1.6g <b>Levesbetét tészta (1;3;)</b> EN:32.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.7g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.3g <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g <b>Parajfőzelék (1;7;)</b> EN:240.3kcal ZS:12.8g TZS:1.8g SZH:23.0g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.1g <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>Magyaros zöldbaleves (1;3;)</b> EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g <b>Mézes-mustáros sz.ragu (1;10;)</b> EN:113.5kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:3.7g FH:17.2g SÓ:0.9g <b>Párolt köles</b> EN:411.2kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:6.0g FH:11.0g SÓ:0.8g <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>Ebéd B</b>	<b>Csirkeraguleves (1;7;)</b> EN:118.4kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:10.3g CK:2.7g FH:10.7g SÓ:1.3g <b>Tejberizs (7;)</b> EN:350.0kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:61.6g CK:24.8g FH:12.9g SÓ:0.8g <b>Erdeigyümölcsöntet</b> EN:19.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:4.2g FH:0.3g <b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Zöldségleves (1;3;)</b> EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g <b>Rakott karfiol (sertéshússal) (7;)</b> EN:342.0kcal ZS:21.0g TZS:6.7g SZH:20.7g CK:1.0g FH:17.1g SÓ:0.2g <b>Gesztenyerúd</b> EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Karalábékrémleves (1;7;)</b> EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:3.2g SZH:8.4g CK:3.8g FH:2.7g SÓ:1.2g <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>Tavaszi rizseshús (9;)</b> EN:428.8kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:66.6g CK:2.6g FH:21.9g SÓ:1.3g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	<b>Húsleves (9;)</b> EN:54.6kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.6g CK:2.3g FH:5.2g SÓ:1.6g <b>Levesbetét tészta (1;3;)</b> EN:32.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.7g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.3g <b>Harcspaprikás (4;)</b> EN:65.2kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:3.7g CK:0.2g FH:10.0g SÓ:1.5g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	<b>Magyaros zöldbaleves (1;3;)</b> EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g <b>Sertés sült</b> EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g <b>Vadasmártás (1;7;10;)</b> EN:176.2kcal ZS:12.1g TZS:3.5g SZH:14.3g CK:6.5g FH:2.4g SÓ:0.2g <b>Tészta köret (1;)</b> EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g 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>Uzsonna</b>	<b>Pulyka sonka (6;7;)</b> EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g 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>Zala felvágott</b> EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g <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>Túrós batyu (1;6;7;)</b> EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	<b>Edami sajt (7;)</b> EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g <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>Poharas tej (7;)</b> EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g <b>Briós (1;3;6;7;)</b> EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g

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.



	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
<b>Uzsonna</b>	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g		<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1771.8 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 23.5 g; SZH: 249.7 g; CK: 58.9 g; FH: 72.4 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 1760.8 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 24.2 g; SZH: 209.0 g; CK: 65.3 g; FH: 78.8 g; SÓ: 7.4 g;	EN: 1994.2 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 30.6 g; SZH: 243.6 g; CK: 43.9 g; FH: 66.6 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1695.8 kcal; ZS: 56.8 g; TZS: 18.4 g; SZH: 211.6 g; CK: 35.6 g; FH: 73.7 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 2900.8 kcal; ZS: 137.1 g; TZS: 28.4 g; SZH: 310.9 g; CK: 57.5 g; FH: 94.3 g; SÓ: 7.2 g;