

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19	Szombat 06.20	Vasárnap 06.21
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:160.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:21.8g CK:21.5g FH:7.9g SÓ:0.3g	<b>Tej (7;)</b> EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g	<b>Tej (7;)</b> EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g	<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>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	<b>Zöldfűszeres túrókrém (7;)</b> EN:86.4kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:2.1g CK:2.1g FH:6.0g SÓ:1.3g	<b>Foszlós kalács (1;3;)</b> EN:309.7kcal ZS:6.5g TZS:1.5g SZH:54.2g CK:6.9g FH:7.4g SÓ:0.7g	<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>Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;)</b> EN:103.6kcal ZS:7.6g TZS:2.3g SZH:2.9g CK:0.9g FH:5.3g SÓ:1.8g	<b>Céklás fehérbabkrém</b> EN:38.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:0.7g FH:2.4g SÓ:0.8g	<b>Zala felvágott</b> EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g	<b>Füstölt-főtt császárszalonna</b> EN:198.5kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:1.1g
	<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>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	<b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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>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>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	<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>TV paprika</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g		<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>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>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>TV paprika</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
<b>Tízórai</b>	<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>Alma</b> EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Krémjoghurt (7;)</b> EN:125.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:16.3g FH:4.1g SÓ:0.2g	<b>Tepertős pogácsa (1;3;7;)</b> EN:432.7kcal ZS:26.1g TZS:2.4g SZH:55.7g CK:6.5g FH:9.2g SÓ:1.2g	<b>Narancs</b> EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Meggy befőtt</b> EN:41.6kcal ZS:0.2g SZH:12.7g CK:12.0g FH:0.4g	<b>Menüüti (7;)</b> EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g
<b>Ebéd</b>	<b>Húsos zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:406.2kcal ZS:24.2g TZS:6.6g SZH:23.3g CK:0.8g FH:21.7g SÓ:1.9g	<b>Tejfőlös burgonyaleves (1;7;12;)</b> EN:165.4kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:29.9g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:1.6g	<b>Citromos almaleves (1;7;)</b> EN:161.8kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:33.5g CK:28.5g FH:1.5g SÓ:0.0g	<b>Zöldséges tarhonyaleves (1;12;)</b> EN:122.1kcal ZS:5.5g TZS:1.5g SZH:14.6g CK:2.2g FH:2.0g SÓ:0.8g	<b>Magyaros karalábéleves (9;12;)</b> EN:49.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	<b>Sertésraguleves (1;7;9;)</b> EN:213.8kcal ZS:13.5g TZS:5.7g SZH:10.5g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:2.6g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:108.8kcal ZS:6.8g TZS:1.7g SZH:8.4g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.3g
	<b>Sonkás kocka (1;3;7;)</b> EN:460.9kcal ZS:6.9g TZS:3.2g SZH:75.0g CK:4.5g FH:24.2g SÓ:2.2g	<b>Zöldséges bulgur sertéshússal (1;)</b> EN:647.6kcal ZS:25.2g TZS:6.9g SZH:73.0g CK:13.2g FH:31.1g SÓ:1.8g	<b>Fűszeres sertésfalatok</b> EN:150.5kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.8g	<b>Főtt virsli</b> EN:233.2kcal ZS:18.7g TZS:8.5g SZH:3.1g FH:13.2g SÓ:2.3g	<b>Rántott halszelet (1;4;)</b> EN:435.9kcal ZS:28.6g TZS:3.2g SZH:28.1g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:2.2g	<b>Morzás nudli (1;3;)</b> EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g	<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>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>Főtt tészta (1;)</b> EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	<b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b> EN:424.9kcal ZS:9.8g TZS:2.3g SZH:57.5g CK:20.9g FH:20.9g SÓ:1.8g	<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>Porcukor szórát</b> EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Töltött dagadó (1;3;)</b> EN:304.6kcal ZS:18.1g TZS:5.8g SZH:8.0g CK:0.1g FH:26.0g SÓ:0.9g
			<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>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>Kefíres-kapros uborka saláta (7;)</b> EN:47.6kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:3.7g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.1g	<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>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>Ebéd B</b>	<b>Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)</b> EN:215.5kcal ZS:10.7g TZS:1.9g SZH:13.9g CK:1.2g FH:13.6g SÓ:1.6g	<b>Sárgaborsó krémleves (1;)</b> EN:155.2kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:23.7g CK:1.6g FH:7.7g SÓ:2.4g	<b>Daragaluska leves (1;3;)</b> EN:163.0kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:18.8g CK:3.2g FH:3.4g SÓ:1.6g	<b>Mentás eper krémleves (1;7;)</b> EN:133.5kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:24.4g CK:16.6g FH:2.3g SÓ:0.8g	<b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b> EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g	<b>Sertésraguleves (1;7;9;)</b> EN:213.8kcal ZS:13.5g TZS:5.7g SZH:10.5g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:2.6g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:108.8kcal ZS:6.8g TZS:1.7g SZH:8.4g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.3g

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

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19	Szombat 06.20	Vasárnap 06.21
<b>Ebéd B</b>	<b>Gyümölcsös tejberizs (7;)</b> EN:613.0kcal ZS:19.4g TZS:10.1g SZH:95.2g CK:38.6g FH:15.3g SÓ:1.1g <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>Pírtott tökmag</b> EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g <b>Mexikói rizses egytál</b> EN:641.0kcal ZS:10.0g TZS:2.2g SZH:107.9g CK:0.0g FH:30.5g SÓ:0.2g	<b>Cukkinis szárnyas vagdalt (1;3;)</b> EN:356.8kcal ZS:11.4g TZS:2.3g SZH:36.5g CK:1.0g FH:25.3g SÓ:0.9g <b>Kelkáposzta főzelék (1;7;12;)</b> EN:216.0kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:26.9g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.7g <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>Rakott karfiol (7;)</b> EN:514.9kcal ZS:32.6g TZS:10.4g SZH:29.2g CK:1.7g FH:25.9g SÓ:0.4g	<b>Pírtott kenyérkocka (1;)</b> EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g <b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b> EN:446.5kcal ZS:12.4g TZS:2.5g SZH:56.8g CK:6.9g FH:25.9g SÓ:1.5g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g <b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	<b>Gombapaprikás (7;)</b> EN:129.4kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:8.4g CK:0.5g FH:7.6g SÓ:2.1g <b>Galuska köret (1;3;)</b> EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g	<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>Mustáros sertészelet (10;)</b> EN:261.8kcal ZS:14.9g TZS:4.8g SZH:0.7g CK:0.1g FH:29.5g SÓ:1.3g <b>Bulgur köret 1/2 (1;)</b> EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g <b>Francia lecsó</b> EN:135.5kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:9.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:1.0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gofri (1;3;5;7;8;)</b> EN:330.6kcal ZS:21.5g TZS:5.3g SZH:30.0g CK:15.6g FH:5.0g SÓ:0.4g <b>lekvár</b> EN:66.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g	<b>Zab-álmom erdei gyümölcsös keksz (1;)</b> EN:165.6kcal ZS:7.2g TZS:3.2g SZH:20.4g CK:5.3g FH:2.7g SÓ:0.3g	<b>Detki zabszelet (1;)</b> EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	<b>Túrós rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Piskóta rolád (1;3;7;)</b> EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	<b>Csokis croissant (1;3;6;7;)</b> EN:201.6kcal ZS:12.6g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:6.7g FH:2.7g SÓ:0.2g	<b>Gyümölcs saláta</b> EN:86.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.3g FH:1.3g SÓ:0.0g
<b>Vacsora</b>	<b>Álomszonka</b> EN:49.4kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:1.8g CK:0.3g FH:8.4g SÓ:1.3g <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g <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>Kockasajt (7;)</b> EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g <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>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:108.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.0g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:0.5g <b>Teljeskiőrlésű stangli (1;)</b> EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g <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>Főtt tojás (3;)</b> EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.4g <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g <b>Császárszemle (1;6;)</b> EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g <b>Sörretek</b> EN:8.0kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.3g	<b>Almás párna (1;3;7;)</b> EN:218.4kcal ZS:9.5g TZS:4.3g SZH:28.8g CK:9.1g FH:3.6g SÓ:0.4g <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>Tepertő (7;)</b> EN:541.2kcal ZS:51.2g TZS:19.0g SZH:0.1g FH:7.5g 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>Paprikás csemege szalámi</b> EN:122.3kcal ZS:11.1g TZS:3.9g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.9g <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g <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

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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.