

	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>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Karamellás tej (7;)</b> EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g	<b>Limonádé</b> EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Forralt 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>Csipkebogyó tea</b> EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<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>Forralt 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>Csirkemellsonka</b> EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Vaj (7;)</b> EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	<b>Körözött (7;)</b> EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	<b>Csemege szalámi</b> EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g	<b>Lángolt kolbász</b> EN:94.8kcal ZS:6.7g TZS:2.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:8.5g SÓ:0.3g	<b>Főtt virsli P</b> EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g	<b>Sajtos-baconos párna (1;3;7;)</b> EN:187.5kcal ZS:11.3g TZS:5.8g SZH:15.0g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:1.1g
	<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>Foszlós kalács (1;3;)</b> EN:185.8kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:32.5g CK:4.1g FH:4.4g SÓ:0.4g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<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>Mustár (10;)</b> EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g	
	<b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		<b>Zöldhagyma</b> EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	<b>Kígyóborka</b> EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Burgonyás kenyér (1;)</b> EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	<b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	
	<b>Paprika</b> EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g			<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>Paradicsom</b> EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g		
<b>Tízórai</b>	<b>Banán</b> EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Kefir (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	<b>Gyümölcs saláta</b> EN:84.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.7g CK:10.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Vaníliás puding (1;7;)</b> EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g	<b>Jó reggelt keksz (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>Szőlő</b> EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	<b>Ivóoghurt epres (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g
		<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>Babapiskóta (1;3;)</b> EN:8.2kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.2g	<b>Ivólé narancs</b> EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g		<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>Ebéd A</b>	<b>Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;)</b> EN:119.2kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:10.4g CK:2.7g FH:10.8g SÓ:1.3g	<b>Erőleves</b> EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g	<b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b> EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g	<b>Tojásleves (1;3;)</b> EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g	<b>Zöldségkrémleves (1;7;9;)</b> EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g	<b>Citromos almaleves (1;7;)</b> EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g	<b>Vajjaluskaleves (1;3;)</b> EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g
	<b>Tejbedara (1;7;)</b> EN:331.2kcal ZS:11.2g TZS:5.8g SZH:45.7g CK:16.5g FH:11.3g SÓ:0.3g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g	<b>Sült csirkecomb filé</b> EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g	<b>Zöldfűszeres csirkeapró</b> EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g FH:21.2g 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>Pírtott csirkemáj</b> EN:170.4kcal ZS:8.6g TZS:2.2g SZH:1.2g CK:0.0g FH:20.4g SÓ:1.2g	<b>Erdélyi rakott káposzta (6;)</b> EN:537.4kcal ZS:26.6g TZS:6.8g SZH:44.1g CK:0.3g FH:29.0g SÓ:8.5g
	<b>Kakaó szórat</b> EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g	<b>Húsgombóc (3;)</b> EN:277.5kcal ZS:11.4g TZS:3.9g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.4g 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>Fejtett babfőzelék (1;7;)</b> EN:407.1kcal ZS:16.4g TZS:4.4g SZH:45.2g CK:3.6g FH:16.0g SÓ:0.9g	<b>Carbonara penne (1;7;)</b> EN:607.5kcal ZS:29.3g TZS:11.4g SZH:65.4g CK:4.2g FH:21.2g SÓ:2.9g	<b>Párolt rizs köret</b> EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g	<b>Nektarin</b> EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g
	<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>Paradicsommártás (1;)</b> EN:176.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:23.0g FH:3.3g SÓ:0.8g	<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>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<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>Cékla saláta * (10;)</b> EN:34.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	
		<b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g 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>Túró 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					

## Uzsonna

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(nehézség: 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. \* - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19	Szombat 06.20	Vasárnap 06.21
<b>Uzsonna</b>	<b>Natúr joghurt (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g  <b>Császár zsemle (1;6;)</b> EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	<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>Ízes levél (1;3;7;)</b> EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	<b>Réteges joghurt (7;)</b> EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g	<b>Almás pite (1;3;6;7;)</b> EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g	<b>jégkrém (1;7;)</b> EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g	<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>Vacsora</b>	<b>Trappista sajt szeletelt (7;)</b> EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g <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>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <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>Turista szalámi</b> EN:138.0kcal ZS:12.4g TZS:4.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.0g <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>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <b>Zöldhagyma</b> EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	<b>Csirkemáj zsírjában</b> EN:257.6kcal ZS:30.4g TZS:16.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <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>Sajtos párizsi (7;)</b> EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g 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>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:17.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Szendvicskrém (7;)</b> EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Hónapos retek</b> EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Svéd gombasaláta</b> EN:12.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.8g <b>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	<b>Zöldfűszeres húskrém (7;)</b> EN:72.5kcal ZS:4.7g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:6.6g SÓ:1.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <b>Kápia paprika</b> EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:0.0g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1715.5 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 21.7 g; SZH: 256.3 g; CK: 88.3 g; FH: 68.2 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1779.6 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 26.3 g; SZH: 246.1 g; CK: 61.6 g; FH: 56.1 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 1802.8 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 34.2 g; SZH: 192.8 g; CK: 36.8 g; FH: 75.2 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 1972.9 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 27.1 g; SZH: 231.7 g; CK: 66.7 g; FH: 80.1 g; SÓ: 7.5 g;	EN: 2214.6 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 30.2 g; SZH: 298.5 g; CK: 78.8 g; FH: 65.6 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 1516.4 kcal; ZS: 33.1 g; TZS: 13.8 g; SZH: 252.3 g; CK: 84.5 g; FH: 50.4 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 1487.9 kcal; ZS: 49.9 g; TZS: 18.5 g; SZH: 189.1 g; CK: 42.8 g; FH: 55.9 g; SÓ: 13.8 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, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.