



	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26	Szombat 06.27	Vasárnap 06.28
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g	Limonádé EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:47.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:0.3g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	Füstölt-főtt császárszalonna	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Magyaros túrókrém (7;) EN:121.8kcal ZS:12.3g TZS:8.0g SZH:2.1g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.4g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Bundás kenyér (1;3;) EN:262.8kcal ZS:14.9g TZS:1.7g SZH:25.9g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.5g
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Vajas croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g	
	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g		
Tízórai	Őszibarack EN:65.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:14.4g FH:1.1g SÓ:0.0g	Grzípuding (7;) EN:196.0kcal ZS:6.5g TZS:4.4g SZH:28.7g CK:21.7g FH:5.2g SÓ:0.2g	Trópusi gyümölcssaláta EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.0g CK:9.6g FH:0.3g SÓ:0.0g	Barackos zabkása (1;7;) EN:171.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:26.4g CK:13.0g FH:6.0g SÓ:0.1g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Smoothie sárgarépás EN:57.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.0g	Csokipuding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g
			Háztartási keksz (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g	Tárkonyos zöldségleves (1;3;) EN:84.3kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:10.4g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:1.3g	Almakrémeleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g	Fokhagyma krémeleves (1;7;) EN:215.0kcal ZS:12.4g TZS:3.5g SZH:20.7g CK:2.7g FH:4.6g SÓ:1.2g	Zselici húisleves (9;) EN:87.6kcal ZS:4.8g TZS:1.6g SZH:4.3g CK:2.0g FH:6.6g SÓ:0.8g
	Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:788.1kcal ZS:30.7g TZS:3.0g SZH:107.1g CK:26.4g FH:14.9g SÓ:2.1g	Füstölt főtt tarja EN:169.7kcal ZS:13.0g TZS:5.2g SZH:0.8g CK:0.3g FH:12.4g SÓ:2.5g	Sült csirkecomb EN:598.1kcal ZS:41.5g TZS:13.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:1.8g	Rakott kelkáposzta (7;) EN:476.8kcal ZS:20.2g TZS:6.8g SZH:49.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:1.2g	Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:500.9kcal ZS:43.4g TZS:7.2g SZH:11.6g CK:1.1g FH:15.3g SÓ:1.3g	Pírtott tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g	Levesbetét tészta (1;) EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g
	Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g	Párolt zöldségköret EN:156.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:24.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Tészta köret (1;) EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g	Óvári csirkemell (1;7;) EN:292.1kcal ZS:16.0g TZS:4.5g SZH:6.5g CK:0.3g FH:29.0g SÓ:0.8g	Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:377.9kcal ZS:12.9g TZS:5.0g SZH:44.7g CK:2.2g FH:17.6g SÓ:1.7g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g		Almás pite (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g	Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g	Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g
		Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g				Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	
Uzsonna	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g	Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	meggy EN:24.8kcal SZH:5.6g CK:1.9g FH:0.3g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g
						Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26	Szombat 06.27	Vasárnap 06.28
Vacsora	Bécsi felvágott EN:116.4kcal ZS:10.4g TZS:4.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Paprikás csemege szalámi EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sült oldalas EN:310.3kcal ZS:27.1g TZS:8.6g SZH:0.8g FH:15.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Lekváros derelye (1;) EN:509.1kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:93.1g CK:19.1g FH:14.3g SÓ:2.6g Porcukor szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.4g
Napi összesítés	EN: 2236.1 kcal; ZS: 93.9 g; TZS: 26.5 g; SZH: 274.7 g; CK: 95.6 g; FH: 62.2 g; SÓ: 7.6 g;	EN: 1550.1 kcal; ZS: 55.1 g; TZS: 26.1 g; SZH: 207.8 g; CK: 54.8 g; FH: 45.7 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 1937.2 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 25.3 g; SZH: 237.4 g; CK: 102.0 g; FH: 83.5 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 1758.7 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 27.2 g; SZH: 214.8 g; CK: 63.5 g; FH: 50.8 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 2533.5 kcal; ZS: 123.8 g; TZS: 27.3 g; SZH: 277.9 g; CK: 57.1 g; FH: 64.8 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 2009.9 kcal; ZS: 81.7 g; TZS: 28.2 g; SZH: 228.1 g; CK: 28.2 g; FH: 85.6 g; SÓ: 8.2 g;	EN: 1802.3 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 17.4 g; SZH: 270.2 g; CK: 79.6 g; FH: 54.8 g; SÓ: 7.9 g;