



	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:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:15.1g CK:13.5g FH:7.8g SÓ:0.3g	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:142.5kcal ZS:4.7g TZS:2.8g SZH:14.9g CK:14.8g FH:9.2g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g	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:100.1kcal ZS:7.7g TZS:5.0g SZH:3.1g CK:2.6g FH:4.6g SÓ:0.6g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g	Füstölt-főtt császárszalonna EN:238.2kcal ZS:22.5g TZS:9.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:8.2g SÓ:1.3g	Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Magyaros túrókrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:2.4g
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Vajas croissant (1;3;7;) EN:361.0kcal ZS:18.1g TZS:10.0g SZH:41.4g CK:5.1g FH:7.2g SÓ:0.6g	
	Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g		Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g		
Ebéd A	Legényfogyó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	Tárkonyos zöldségleves (1;3;) EN:110.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:13.3g CK:4.8g FH:3.5g SÓ:1.8g	Almakrémleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	Zselici húisleves (9;) EN:92.4kcal ZS:4.8g TZS:1.6g SZH:5.2g CK:2.4g FH:6.8g SÓ:1.0g
	Szilván gombóc (1;3;12;) EN:860.1kcal ZS:31.1g TZS:3.0g SZH:121.1g CK:30.8g FH:16.9g SÓ:2.3g	Füstölt főtt tarja EN:182.7kcal ZS:14.0g TZS:5.6g SZH:0.8g CK:0.4g FH:13.4g SÓ:2.7g	Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g	Rakott kelkáposzta (7;) EN:552.9kcal ZS:25.7g TZS:8.6g SZH:52.1g CK:1.3g FH:15.7g SÓ:1.7g	Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:615.8kcal ZS:51.5g TZS:10.1g SZH:14.1g CK:1.1g FH:23.4g SÓ:1.8g	Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g
	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:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Párolt zöldségköret EN:190.8kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:28.8g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:1.0g	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:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g	Óvári csirkemell (1;7;) EN:350.4kcal ZS:19.1g TZS:5.2g SZH:7.9g CK:0.4g FH:34.9g SÓ:0.9g	Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:454.4kcal ZS:15.7g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:2.7g FH:20.9g SÓ:2.0g
	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:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g		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:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	Ringlószilva EN:94.5kcal SZH:21.0g CK:5.6g FH:1.2g
		Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g				Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	
Ebéd B	Legényfogyó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	Tárkonyos zöldségleves (1;3;) EN:110.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:13.3g CK:4.8g FH:3.5g SÓ:1.8g	Almakrémleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	Zselici húisleves (9;) EN:92.4kcal ZS:4.8g TZS:1.6g SZH:5.2g CK:2.4g FH:6.8g SÓ:1.0g
	Káposztás kocka (1;) EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g	Húsgombóc (3;) EN:559.8kcal ZS:25.9g TZS:8.9g SZH:51.6g CK:0.0g FH:28.6g SÓ:1.6g	Rántott sertészelet (1;3;) EN:1194.2kcal ZS:84.6g TZS:12.3g SZH:70.2g CK:0.5g FH:35.9g SÓ:2.6g	Sertés pörkölt EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g	Édes-savanyú csirkeragu EN:302.1kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:19.7g CK:10.5g FH:24.4g SÓ:2.2g	Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Karalábefőzelék (1;7;) EN:235.6kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:28.3g CK:16.3g FH:5.7g SÓ:1.7g	Burgonyapüré (7;12;) EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Párolt rizs köret EN:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	Párolt pulykamell EN:131.5kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:24.1g SÓ:0.7g	Tojásos galuska (1;3;7;) EN:435.8kcal ZS:8.9g TZS:2.1g SZH:67.8g CK:3.6g FH:17.4g SÓ:2.8g

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26	Szombat 06.27	Vasárnap 06.28
Ebéd B		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	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	Csöben sült zöldbab (1;3;7;) EN:274.5kcal ZS:12.6g TZS:6.2g SZH:22.9g CK:9.0g FH:15.0g SÓ:1.6g	Fejes saláta EN:20.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.5g CK:2.0g FH:1.1g SÓ:0.5g
		Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g 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			
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Bécsi felvágott EN:145.5kcal ZS:13.0g TZS:5.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g 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 Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:191.4kcal ZS:18.0g TZS:11.4g SZH:2.3g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g 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 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g 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 Paprikás csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kaliforniai paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g 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 Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.8g 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 Sült oldalas EN:597.2kcal ZS:51.9g TZS:16.9g SZH:1.1g FH:31.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lekváros derelye (1;) EN:651.6kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:118.3g CK:23.9g FH:18.1g SÓ:3.4g Porcukor szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.4g
Napi összesítés	EN: 3838.4 kcal; ZS: 159.2 g; TZS: 42.7 g; SZH: 459.3 g; CK: 101.8 g; FH: 126.6 g; SÓ: 15.9 g;	EN: 3293.3 kcal; ZS: 112.2 g; TZS: 46.2 g; SZH: 442.4 g; CK: 54.2 g; FH: 105.0 g; SÓ: 15.5 g;	EN: 4210.6 kcal; ZS: 187.6 g; TZS: 56.2 g; SZH: 447.7 g; CK: 146.5 g; FH: 146.4 g; SÓ: 16.5 g;	EN: 2894.1 kcal; ZS: 118.9 g; TZS: 32.3 g; SZH: 339.2 g; CK: 71.5 g; FH: 98.7 g; SÓ: 13.8 g;	EN: 4619.4 kcal; ZS: 197.1 g; TZS: 41.1 g; SZH: 553.9 g; CK: 95.5 g; FH: 134.3 g; SÓ: 16.8 g;	EN: 3228.8 kcal; ZS: 148.4 g; TZS: 52.4 g; SZH: 305.0 g; CK: 37.7 g; FH: 155.3 g; SÓ: 15.5 g;	EN: 2452.7 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 15.0 g; SZH: 364.7 g; CK: 67.5 g; FH: 84.8 g; SÓ: 13.9 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-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. * - édesítőszeret tartalmaz.