

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
<b>Reggeli</b>	<p><b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Gépsonka</b> EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g</p> <p><b>Natúr vajkrém (7;)</b> EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g</p> <p><b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Kakaó (7;)</b> EN:145.1kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:18.6g CK:18.5g FH:7.7g SÓ:0.3g</p> <p><b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b> EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g</p>	<p><b>Citromos tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Csirkemell sonka</b> EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g</p> <p><b>Natúr sajtkrém (7;)</b> EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g</p> <p><b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Császár zsemle (1;6;)</b> EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g</p>	<p><b>Tejescávé (1;7;)</b> EN:150.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:20.3g CK:19.0g FH:7.7g SÓ:0.3g</p> <p><b>Kőrözött (7;)</b> EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g</p> <p><b>fehér kenyér (1;)</b> EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g</p> <p><b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Főtt tojás karika (3;)</b> EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g</p> <p><b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g</p> <p><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g</p> <p><b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>
<b>Tízórai</b>	<p><b>Poharas kakaó (7;)</b> EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g</p> <p><b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Reszelt sajt (1;7;)</b> EN:148.3kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.9g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:0.6g</p> <p><b>fehér kenyér (1;)</b> EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g</p> <p><b>Lilahagyma</b> EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g</p> <p><b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g</p>	<p><b>Padlizsánkrém (7;)</b> EN:112.2kcal ZS:10.3g TZS:6.4g SZH:3.3g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g</p> <p><b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Narancs</b> EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Lapka sajt (7;)</b> EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g</p> <p><b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g</p> <p><b>korpás zsemle (1;6;)</b> EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g FH:9.5g SÓ:1.1g</p> <p><b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Sárgaborsógulyás</b></p> <p><b>Főtt tészta (1;)</b> EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g</p> <p><b>Mák szórat</b> EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g</p> <p><b>banán</b> EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g</p>	<p><b>Zöldséges tarhonyaleves (1;)</b> EN:137.9kcal ZS:4.9g TZS:1.3g SZH:19.3g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:0.6g</p> <p><b>Tökfőzelék (1;7;)</b> EN:185.8kcal ZS:7.6g TZS:3.5g SZH:25.1g CK:5.1g FH:4.0g SÓ:1.0g</p> <p><b>Sertés pörkölt</b> EN:202.2kcal ZS:11.0g TZS:2.5g SZH:3.1g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.4g</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g</p>	<p><b>Tojásleves (1;3;)</b> EN:112.2kcal ZS:5.2g TZS:1.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:1.1g</p> <p><b>Panírozott halrúd (1;4;)</b> EN:480.3kcal ZS:22.6g TZS:2.3g SZH:52.8g CK:1.3g FH:13.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Rizs köret</b> EN:357.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:71.8g CK:0.0g FH:8.6g SÓ:0.0g</p> <p><b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g</p>	<p><b>Paradicsomleves (1;9;)</b> EN:178.1kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:31.0g CK:5.4g FH:5.1g SÓ:0.9g</p> <p><b>Csirkefalatok sajt mártásban (1;7;)</b> EN:191.1kcal ZS:9.3g TZS:4.3g SZH:5.2g CK:1.7g FH:20.3g SÓ:1.3g</p> <p><b>Zöldséges bulgur (1;)</b> EN:297.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:57.9g CK:10.4g FH:11.1g SÓ:0.7g</p> <p><b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g</p> <p><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</p>	<p><b>Tavaszi zöldségleves (1;9;)</b> EN:82.9kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.4g FH:2.3g SÓ:0.1g</p> <p><b>Paradicsom mártás (1;9;)</b> EN:195.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:23.8g FH:4.0g SÓ:0.1g</p> <p><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:216.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:42.3g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.0g</p> <p><b>Húsgombóc (sertés) (3;)</b> EN:214.3kcal ZS:6.6g TZS:5.0g SZH:20.0g CK:2.0g FH:18.0g SÓ:0.2g</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:1.0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Reszelt füstölt sajt (1;7;)</b> EN:158.9kcal ZS:10.8g TZS:7.1g SZH:4.3g CK:0.4g FH:10.9g SÓ:0.4g</p> <p><b>korpás zsemle (1;6;)</b> EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g FH:9.5g SÓ:1.1g</p>	<p><b>Császár zsemle (1;6;)</b> EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g</p> <p><b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>Kockasajt, natúr (7;)</b> EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g</p> <p><b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g</p>	<p><b>Magvas sajtkrém (7;)</b> EN:90.5kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:2.8g CK:1.9g FH:3.9g SÓ:0.4g</p> <p><b>vizes zsemle (1;)</b> EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g</p>	<p><b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g</p> <p><b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g</p>

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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
<b>Uzsonna</b>	<b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g <b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	<b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b> EN:122.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:0.7g		<b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	
<b>Vacsora</b>	<b>Briós (1;3;6;7;)</b> EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g <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>Marha párizsi</b> EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g <b>Margarin</b> EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g  <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Pincepörkölt (sertés) (12;)</b> EN:483.0kcal ZS:12.5g TZS:2.6g SZH:56.5g CK:0.0g FH:28.3g SÓ:1.5g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g <b>fehér kenyér (1;)</b> EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	<b>Lencsefőzelék (1;7;10;12;)</b> EN:469.5kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:57.8g CK:4.3g FH:23.0g SÓ:1.5g <b>fehér kenyér (1;)</b> EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g <b>Főtt virsli</b> EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g	<b>Kefír (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g