

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Reggeli	<p>Kakaó (7;) EN:157.9kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:20.0g CK:19.9g FH:8.6g SÓ:0.3g</p> <p>Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g</p> <p>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</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g</p> <p>Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g</p> <p>Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g</p> <p>Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g</p> <p>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g</p> <p>Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>	<p>Citromos tea EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> <p>Trappista sajt (7;) EN:178.2kcal ZS:12.9g TZS:8.4g SZH:1.0g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.2g</p> <p>margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g</p> <p>Humusz 1/2 (7;) EN:36.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:1.2g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.2g</p> <p>Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g</p> <p>Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g</p>	<p>Karamellás tej (7;) EN:155.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:18.8g CK:18.8g FH:9.0g SÓ:0.3g</p> <p>Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g</p> <p>Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g</p>	<p>Tej (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g</p> <p>Zöldséges omlett (3;7;) EN:128.6kcal ZS:9.0g TZS:2.4g SZH:1.9g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:0.9g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:249.0kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:47.2g CK:1.4g FH:8.6g SÓ:1.3g</p> <p>Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g</p>
Ebéd	<p>Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:190.0kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:22.1g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.7g</p> <p>Egyben sertésragu (1;3;) EN:360.7kcal ZS:19.7g TZS:6.8g SZH:23.6g CK:0.1g FH:21.8g SÓ:1.6g</p> <p>Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:330.3kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:37.8g CK:9.1g FH:13.6g SÓ:1.5g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g</p> <p>alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>	<p>Sárgabarack krémleves túrós galuskával (1;3;7;) EN:229.6kcal ZS:5.9g TZS:3.3g SZH:38.3g CK:23.0g FH:5.9g SÓ:0.6g</p> <p>Sült csirkecomb felső EN:312.4kcal ZS:23.4g TZS:8.2g SZH:0.7g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:0.4g</p> <p>Burgonyapüré (7;) EN:292.9kcal ZS:6.1g TZS:3.0g SZH:44.7g CK:7.9g FH:10.1g SÓ:1.5g</p> <p>Fejes saláta EN:46.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.0g FH:2.1g</p> <p>fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g</p>	<p>Kapros tökleves (1;7;) EN:219.0kcal ZS:16.6g TZS:6.2g SZH:13.7g CK:2.5g FH:3.1g SÓ:1.0g</p> <p>Pirított tökragu EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g</p> <p>Bolognai spagetti sertés (1;) EN:670.1kcal ZS:24.4g TZS:7.1g SZH:82.6g CK:8.9g FH:30.0g SÓ:1.7g</p> <p>Reszelt sajt (1;7;) EN:73.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.1g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g</p> <p>Kiwi gyümölcs EN:104.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:12.0g FH:2.0g SÓ:0.0g</p>	<p>Zöldséges Gyöngybab leves (1;3;9;) EN:244.3kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:43.8g CK:1.7g FH:12.9g SÓ:1.4g</p> <p>Kertész sertésragu (1;7;) EN:280.5kcal ZS:20.6g TZS:7.1g SZH:7.1g CK:1.1g FH:15.9g SÓ:1.3g</p> <p>Rizs köret EN:344.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.5g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g</p> <p>Kiwi gyümölcs EN:104.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:12.0g FH:2.0g SÓ:0.0g</p>	<p>Frankfurtilves (1;7;) EN:275.3kcal ZS:20.0g TZS:7.1g SZH:13.7g CK:0.6g FH:9.0g SÓ:2.0g</p> <p>Nudli (1;3;) EN:482.9kcal ZS:4.9g TZS:0.3g SZH:67.5g CK:0.0g FH:11.0g SÓ:2.0g</p> <p>Mák szórat EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g</p> <p>alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g</p>
Vacsora	<p>Rántott sajt (sütőben sütvé) (1;3;7;) EN:420.6kcal ZS:25.7g TZS:12.3g SZH:23.7g CK:0.2g FH:23.9g SÓ:1.9g</p> <p>Sárgarépás rizs EN:391.0kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:68.3g CK:2.3g FH:8.5g SÓ:1.0g</p> <p>fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g</p>	<p>Sült debreceni EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g</p> <p>Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:1.1g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g</p>	<p>Sertés gyros EN:221.8kcal ZS:12.0g TZS:2.9g SZH:1.8g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:1.3g</p> <p>Gyros saláta EN:13.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.6g</p> <p>Tzatziki (7;) EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g</p> <p>Sült burgonya 1/2 EN:248.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:50.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.1g</p>	<p>Stíriai metélt (1;3;7;) EN:895.3kcal ZS:53.9g TZS:26.5g SZH:77.8g CK:35.7g FH:23.7g SÓ:2.9g</p> <p>körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g</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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Vacsora

Tartármártás (3;7;10;)

EN:166.8kcal ZS:14.5g TZS:4.6g SZH:7.0g CK:6.3g
FH:1.1g SÓ:1.2g

alma

EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g
FH:0.6g SÓ:0.0g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g
FH:8.4g SÓ:1.2g