

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05	Szombat 06.06	Vasárnap 06.07
Reggeli	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Sonkás szelet EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Kakaó (7;) EN:167.2kcal ZS:4.7g TZS:2.8g SZH:20.9g CK:20.8g FH:9.2g SÓ:0.3g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	Meggyes tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (7;) EN:137.3kcal ZS:12.5g TZS:7.9g SZH:4.1g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.5g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Túrista szalámi EN:86.3kcal ZS:7.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.6g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Méz EN:76.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g SÓ:0.0g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Mákos búrkifli (1;7;) EN:464.0kcal ZS:20.2g TZS:8.6g SZH:48.2g CK:22.6g FH:7.9g SÓ:0.3g
Tízórai	Korpotvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Gyümölcsle * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Babgulyás leves sertés (9;12;) EN:268.5kcal ZS:13.4g TZS:2.2g SZH:17.4g CK:0.6g FH:16.7g SÓ:1.7g Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:531.0kcal ZS:9.3g TZS:0.8g SZH:92.0g CK:25.2g FH:13.8g SÓ:1.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:169.7kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:27.6g CK:3.2g FH:4.9g SÓ:0.9g Sertés pörkölt EN:212.5kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:0.2g Tökfőzelék (1;7;) EN:155.8kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:27.7g CK:5.5g FH:3.9g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:113.9kcal ZS:6.0g TZS:1.1g SZH:10.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.3g Rántott halszelet (1;3;4;) EN:514.9kcal ZS:33.4g TZS:4.7g SZH:30.9g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.3g Petrezselymes bulgur (1;) EN:447.3kcal ZS:12.1g TZS:1.1g SZH:71.0g CK:10.0g FH:13.2g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:91.5kcal ZS:4.1g TZS:1.1g SZH:13.3g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:2.8g Pírított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Kapros csirkeragu (7;) EN:171.9kcal ZS:7.2g TZS:3.5g SZH:4.0g CK:0.9g FH:20.8g SÓ:2.0g Rizs köret EN:357.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:71.8g CK:0.0g FH:8.6g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:172.8kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:21.7g CK:1.2g FH:8.8g SÓ:0.0g Sült csirkecomb filé EN:333.7kcal ZS:15.2g TZS:3.4g SZH:1.2g CK:0.0g FH:46.0g SÓ:1.7g Meggymártás (1;7;) EN:251.3kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:44.4g CK:39.5g FH:2.9g SÓ:1.0g Pírított dara köret 1/2 (1;) EN:327.7kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:60.2g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.5g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:138.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:21.1g CK:4.3g FH:8.1g SÓ:0.4g Tehéntúró (7;) EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g Tejföl (7;) EN:164.8kcal ZS:16.0g TZS:10.6g SZH:2.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:0.1g Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g	Csontleves (9;) EN:55.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:8.5g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.1g Zöldborsós sertéstokány (1;9;) EN:275.3kcal ZS:13.5g TZS:2.6g SZH:13.7g CK:0.0g FH:21.9g SÓ:1.8g Tört burgonya (12;) EN:269.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Pecsenyészíros kenyér (1;) EN:500.0kcal ZS:21.8g TZS:11.1g SZH:65.6g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.7g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Korpotvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Kefir (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:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g zsemle vizes egy db (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	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
Vacsora	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcstea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g 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); 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05	Szombat 06.06	Vasárnap 06.07
Vacsora	Natúr sajtkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tepsis burgonya (12;) EN:280.6kcal ZS:5.6g TZS:0.5g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Körözött (7;) EN:101.9kcal ZS:6.5g TZS:4.3g SZH:2.6g CK:2.5g FH:7.4g SÓ:1.3g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Tojásos lecsó (3;) EN:102.8kcal ZS:6.1g TZS:1.8g SZH:3.6g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.5g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Tepertőkrém (10;) EN:154.2kcal ZS:16.2g TZS:6.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Zöldhagyma EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:1.1g
Napi összesítés	EN: 2316.3 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 24.6 g; SZH: 342.0 g; CK: 45.7 g; FH: 79.3 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1890.2 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 15.7 g; SZH: 285.0 g; CK: 71.7 g; FH: 71.0 g; SÓ: 5.7 g;	EN: 2338.9 kcal; ZS: 98.3 g; TZS: 26.5 g; SZH: 286.8 g; CK: 50.1 g; FH: 70.7 g; SÓ: 11.4 g;	EN: 1908.6 kcal; ZS: 72.7 g; TZS: 27.5 g; SZH: 236.2 g; CK: 33.2 g; FH: 81.5 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 2192.7 kcal; ZS: 65.3 g; TZS: 24.1 g; SZH: 289.2 g; CK: 71.1 g; FH: 106.4 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 2096.1 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 25.0 g; SZH: 294.2 g; CK: 58.2 g; FH: 74.5 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1812.2 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 25.9 g; SZH: 213.1 g; CK: 45.8 g; FH: 62.6 g; SÓ: 5.2 g;