



|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14  |
|----------------|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <p><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br/>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p><b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br/>EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g</p> <p><b>Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;)</b><br/>EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g SÓ:0.6g</p> <p><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br/>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br/>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g</p>                  | <p><b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br/>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br/>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br/>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>             | <p><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br/>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br/>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br/>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p><b>Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;)</b><br/>EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g</p> <p><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br/>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> | <p><b>Babapiskóta 0,05 kg (1;3;)</b><br/>EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g</p> <p><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br/>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br/>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br/>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br/>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g</p> | <p><b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br/>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br/>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p><b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br/>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br/>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> | <p><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br/>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br/>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br/>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br/>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br/>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> | <p><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br/>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g</p> <p><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br/>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br/>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g</p> <p><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br/>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g</p> <p><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br/>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br/>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br/>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g</p> <p><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br/>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g</p> <p><b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br/>EN:169.5kcal ZS:11.4g TZS:5.0g SZH:10.9g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:1.7g</p> <p><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br/>EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;)</b><br/>EN:446.4kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g</p> <p><b>Tejbedara szórás 0 (1;7;)</b><br/>EN:347.8kcal ZS:9.4g TZS:6.0g SZH:53.3g CK:32.9g FH:12.0g SÓ:0.4g</p> <p><b>Fahéjas szórat</b><br/>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Darált csirkecomb felső</b><br/>EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g</p> <p><b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br/>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g</p> <p><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br/>EN:283.2kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:38.9g CK:7.9g FH:13.4g SÓ:1.7g</p>  | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br/>EN:158.1kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:1.5g</p> <p><b>Darált sertéshús</b><br/>EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p><b>Sóskamártás * (1;7;)</b><br/>EN:362.7kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:63.1g CK:37.8g FH:5.5g SÓ:1.5g</p>   | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br/>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g</p> <p><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br/>EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g</p> <p><b>Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;)</b><br/>EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g</p>   | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br/>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g</p> <p><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br/>EN:261.2kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:14.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.1g</p> <p><b>Meggy mártás * (1;7;)</b><br/>EN:303.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:57.3g CK:36.1g FH:5.1g SÓ:1.0g</p>                       | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br/>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br/>EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g</p> <p><b>Tököfőzelék* (1;7;)</b><br/>EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g</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-Rákkfélek; 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-Csilagfür; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |
|------------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                   |   |  |  |   |  |   |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;)</b><br>EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g<br>SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g  | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g          | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g          |
|                        | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g          | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>SÓ:0.0g                                    | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>SÓ:0.0g                                    |
|                        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | <b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g<br>SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>SÓ:0.0g                               | <b>Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;)</b><br>EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g<br>SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g | <b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g<br>SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                   | <b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g<br>SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g |
|                        |   |   |  |  |   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>SÓ:0.0g   |   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2684.6 kcal; ZS: 83.2 g; TZS: 35.5 g; SZH: 369.2 g; CK: 107.1 g; FH: 95.8 g; SÓ: 12.6 g;                        | EN: 2018.0 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 21.4 g; SZH: 294.9 g; CK: 62.9 g; FH: 75.5 g; SÓ: 8.9 g;                  | EN: 1903.1 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 25.4 g; SZH: 236.8 g; CK: 60.6 g; FH: 80.1 g; SÓ: 9.9 g;             | EN: 1969.6 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 15.8 g; SZH: 314.0 g; CK: 108.9 g; FH: 70.7 g; SÓ: 8.8 g;                | EN: 2448.3 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 31.0 g; SZH: 337.8 g; CK: 72.6 g; FH: 89.7 g; SÓ: 13.7 g;                 | EN: 1935.0 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 21.8 g; SZH: 266.9 g; CK: 75.3 g; FH: 72.0 g; SÓ: 10.5 g;                          | EN: 1986.8 kcal; ZS: 64.1 g; TZS: 25.4 g; SZH: 277.6 g; CK: 67.8 g; FH: 61.8 g; SÓ: 8.8 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14   |
|----------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g           | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g  | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g       | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g                       | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g       | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g         |
|                | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g   |   | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g   | <b>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.36 CO (1;12;)</b><br>EN:783.0kcal ZS:22.6g TZS:9.4g<br>SZH:120.9g CK:7.8g FH:18.3g SÓ:1.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g   | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g     |
|                | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g   |  |   |   | <b>Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;)</b><br>EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g<br>SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g             | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                               | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                          |
| <b>Tízórai</b> | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g<br>SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g     | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g       | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g     | <b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g                     | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g   | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g       |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                      | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g   | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g<br>SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g     | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                        | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                                  | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                        | <b>Burgonyaleves (zöldseges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g<br>SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g |
|                | <b>Burgonyapüree(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g<br>SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g           | <b>Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;)</b><br>EN:446.4kcal ZS:23.4g TZS:8.0g<br>SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g   | <b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g<br>SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g   | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                   | <b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g<br>SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g             | <b>Pírtott dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g              | <b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g<br>SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g               |
|                | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:86.1kcal ZS:3.8g TZS:2.6g<br>SZH:10.7g CK:4.2g FH:1.5g SÓ:0.9g            | <b>Diab. rizsfelújít * (3;7;)</b><br>EN:282.5kcal ZS:11.5g TZS:4.6g<br>SZH:36.1g CK:5.9g FH:8.8g SÓ:1.1g   | <b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:231.0kcal ZS:5.5g TZS:1.1g<br>SZH:31.6g CK:1.2g FH:10.6g SÓ:0.1g   | <b>Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;)</b><br>EN:198.2kcal ZS:15.8g TZS:7.1g<br>SZH:8.7g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.4g | <b>Főtt virsli (műbeles) (6;)</b><br>EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                             | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g<br>SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g | <b>Diab. tökfőzelék * (1;7;)</b><br>EN:210.2kcal ZS:7.5g TZS:3.4g<br>SZH:29.2g CK:1.8g FH:5.5g SÓ:1.0g              |
|                | <b>Rántott sertésszelet (1;3;)</b><br>EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g<br>SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g      |  | <b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g       | <b>Rizeshús (lapocka)</b><br>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g<br>SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g                 | <b>Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;)</b><br>EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g<br>SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g                | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g<br>FH:18.4g SÓ:0.2g                                  |   |
|                | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                 |  |   |   |   | <b>Diab. meggy mártás * (1;7;)</b><br>EN:191.8kcal ZS:5.2g TZS:3.3g<br>SZH:30.9g CK:20.3g FH:4.3g SÓ:1.0g         |   |

**Vacsora**

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(nehézsav: 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. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |
|------------------------|---|--|---|--|---|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br><br><b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;)</b><br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;)</b><br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><br><b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Trappista sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g<br><br><b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;)</b><br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;)</b><br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g | <b>Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;)</b><br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><br><b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2061.4 kcal; ZS: 106.0 g; TZS: 28.9 g; SZH: 193.7 g; CK: 30.4 g; FH: 72.6 g; SÓ: 8.9 g;   | EN: 2159.7 kcal; ZS: 78.5 g; TZS: 31.4 g; SZH: 265.7 g; CK: 45.4 g; FH: 81.4 g; SÓ: 7.8 g;   | EN: 2180.7 kcal; ZS: 96.0 g; TZS: 40.2 g; SZH: 220.8 g; CK: 28.9 g; FH: 90.0 g; SÓ: 8.4 g;  | EN: 2225.0 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 35.7 g; SZH: 259.1 g; CK: 40.1 g; FH: 87.0 g; SÓ: 11.3 g;  | EN: 2626.0 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 34.5 g; SZH: 354.1 g; CK: 46.2 g; FH: 93.7 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 1687.0 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 22.4 g; SZH: 214.1 g; CK: 56.1 g; FH: 75.7 g; SÓ: 8.6 g;   | EN: 1804.0 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 18.2 g; SZH: 234.8 g; CK: 28.7 g; FH: 70.8 g; SÓ: 10.3 g;   |



|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14  |
|----------------|--|---|--|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g              | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g                    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g                  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g<br>SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g                |
|                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g                     | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g                   | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                            |
|                | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                      | <b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g<br>SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g      | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | <b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g           | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g      | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g |
|                | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                       | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                       | <b>Sült alma /F (1;)</b><br>EN:101.5kcal ZS:1.8g TZS:0.1g<br>SZH:19.4g CK:13.2g FH:1.7g SÓ:0.0g                     | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                        | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                        | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                     |
|                | <b>Só 0 tükörtojás (3;)</b><br>EN:121.2kcal ZS:11.5g TZS:1.9g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.0g                | <b>Fahéjas szórat</b><br>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                               | <b>Só 0 párolt brokkoli</b><br>EN:80.9kcal ZS:4.7g TZS:0.4g<br>SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.8g SÓ:0.1g                  | <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g           | <b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g                                   | <b>Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg)</b><br>EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g                | <b>Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;)</b><br>EN:164.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g<br>SZH:27.6g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.1g   |
|                | <b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br>EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g                  | <b>Só 0 hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;)</b><br>EN:412.3kcal ZS:20.4g TZS:6.5g<br>SZH:36.5g CK:0.3g FH:16.9g SÓ:0.1g | <b>Só 0 reszelt tészta leves* (1;)</b><br>EN:115.9kcal ZS:3.8g TZS:0.6g<br>SZH:15.9g CK:6.3g FH:3.5g SÓ:0.2g     | <b>Só 0 paradicsom leves/K (tészta) (1;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g<br>SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:101.0kcal ZS:2.7g TZS:0.4g<br>SZH:15.7g CK:2.3g FH:2.9g SÓ:0.1g | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:101.0kcal ZS:2.7g TZS:0.4g<br>SZH:15.7g CK:2.3g FH:2.9g SÓ:0.1g | <b>Só 0 grill csirkecomb felső</b><br>EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g<br>SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g      |
|                | <b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:176.3kcal ZS:3.8g TZS:2.4g<br>SZH:32.0g CK:26.0g FH:1.3g SÓ:0.0g            | <b>Rizsfelfújt (3;7;)</b><br>EN:506.3kcal ZS:13.9g TZS:6.0g<br>SZH:81.7g CK:35.2g FH:13.4g<br>SÓ:1.2g                   | <b>Só 0 rántott burgonya (1;3;)</b><br>EN:580.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.0g       | <b>Só 0 rizses hús (60 g)</b><br>EN:383.9kcal ZS:13.3g TZS:2.7g<br>SZH:41.9g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:0.2g               | <b>Só 0 paprikás burg. (gal.) (1;3;)</b><br>EN:541.6kcal ZS:10.0g TZS:1.2g<br>SZH:90.4g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:0.3g  | <b>Só 0 almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:251.2kcal ZS:4.5g TZS:2.7g<br>SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g            | <b>Só 0 tökfőzelék/* (1;7;)</b><br>EN:156.9kcal ZS:6.6g TZS:2.7g<br>SZH:19.8g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.0g          |
| <b>Vacsora</b> | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                 | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g               | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   |
|                | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                      | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                               | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                               | <b>Só 0 grill csirke (egész comb)</b><br>EN:381.1kcal ZS:27.4g TZS:8.6g<br>FH:31.1g SÓ:0.5g                    |
|                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g               | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             |
|                | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Só 0 vagdalt (1;3;)</b><br>EN:299.3kcal ZS:23.3g TZS:6.1g<br>SZH:7.7g CK:0.1g FH:14.5g SÓ:0.3g                       |  |   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  |

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(kehérje: 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő  
06.08Kedd  
06.09Szerda  
06.10Csütörtök  
06.11Péntek  
06.12Szombat  
06.13Vasárnap  
06.14

Vacsora

Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB  
(7;)  
EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g  
SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g

Napi összesítés

EN: 1877.8 kcal; ZS: 79.8 g; TZS:  
30.4 g; SZH: 236.7 g; CK: 55.2 g; FH:  
40.0 g; SÓ: 3.5 g;EN: 2168.0 kcal; ZS: 76.5 g; TZS:  
26.7 g; SZH: 288.0 g; CK: 84.0 g; FH:  
73.5 g; SÓ: 5.3 g;EN: 1936.5 kcal; ZS: 92.9 g; TZS:  
33.8 g; SZH: 210.7 g; CK: 34.3 g; FH:  
53.3 g; SÓ: 4.3 g;EN: 1708.4 kcal; ZS: 41.1 g; TZS:  
12.0 g; SZH: 262.5 g; CK: 78.8 g; FH:  
62.7 g; SÓ: 4.1 g;EN: 1595.1 kcal; ZS: 33.9 g; TZS:  
11.7 g; SZH: 258.1 g; CK: 39.3 g; FH:  
52.1 g; SÓ: 4.6 g;EN: 1596.4 kcal; ZS: 52.6 g; TZS:  
17.7 g; SZH: 212.6 g; CK: 69.6 g; FH:  
59.0 g; SÓ: 4.2 g;EN: 1987.1 kcal; ZS: 85.5 g; TZS:  
29.4 g; SZH: 199.2 g; CK: 39.8 g; FH:  
92.9 g; SÓ: 4.9 g;



|                | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14  |
|----------------|---|--|---|---|--|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Túrókrém házi(tejfölös) (7;)</b><br>EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g<br><b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Őszib.leves/B (fruktóz sz.) (7;)</b><br>EN:58.7kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:12.9g CK:8.3g FH:1.0g SÓ:0.3g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Hamis palócleves (zöldbab) 0 (1;7;)</b><br>EN:446.4kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Tejberizs (fruktóz sz.) szórás 0 (7;)</b><br>EN:302.8kcal ZS:9.2g TZS:5.9g SZH:42.8g CK:14.9g FH:12.7g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g  | <b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:312.5kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:38.3g CK:10.1g FH:13.1g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g  | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g<br><br><b>Rizseshús (lapocka)</b><br>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g         | <b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;)</b><br>EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g   | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g<br><br><b>Őszib.mártás/B (fruktóz szeg.) (1;7;)</b><br>EN:209.9kcal ZS:6.2g TZS:4.1g SZH:37.5g CK:24.6g FH:3.1g SÓ:0.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g  | <b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g<br><br><b>Tölkőfőzelék* (1;7;)</b><br>EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g   |

**Vacsora**

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. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14  |
|------------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><br><b>Baromfi párizsi 0.07 kg<br/>allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Zala felv. 0.07 KG<br/>allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Trappista sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g<br>SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB<br/>(7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g<br>SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Toast sonka felv. 0.07 KG<br/>allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Harcsa pást. paradicsomos 50<br/>g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g<br>SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2265.8 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 25.2 g; SZH: 336.5 g; CK: 92.8 g; FH: 88.8 g; SÓ: 11.0 g;   | EN: 2094.2 kcal; ZS: 73.4 g; TZS: 26.1 g; SZH: 270.6 g; CK: 32.9 g; FH: 78.7 g; SÓ: 9.1 g;  | EN: 2489.6 kcal; ZS: 98.3 g; TZS: 37.0 g; SZH: 278.0 g; CK: 73.1 g; FH: 100.0 g; SÓ: 13.0 g;   | EN: 2059.9 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 23.3 g; SZH: 287.3 g; CK: 52.9 g; FH: 83.2 g; SÓ: 10.8 g;   | EN: 2213.3 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 25.1 g; SZH: 300.6 g; CK: 50.2 g; FH: 106.4 g; SÓ: 12.0 g;  | EN: 1990.2 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 27.0 g; SZH: 274.8 g; CK: 75.4 g; FH: 93.2 g; SÓ: 10.5 g;   | EN: 2081.9 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 23.7 g; SZH: 273.6 g; CK: 46.1 g; FH: 77.9 g; SÓ: 12.0 g;  |

|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |
|----------------|--|---|--|--|--|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g  | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Túrókrém házi(tejfölös) (7;)</b><br>EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g   | <b>Diák csemege 0.05 KG</b><br>EN:228.0kcal ZS:21.0g TZS:8.5g FH:9.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                    | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:157.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g<br><br><b>G.G. rántott szelet -A- (3;)</b><br>EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>G.G. hamis palócleves (7;)</b><br>EN:240.6kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:26.6g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.7g<br><br><b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br>EN:457.4kcal ZS:9.1g TZS:5.8g SZH:79.2g CK:32.7g FH:14.9g SÓ:0.4g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g                                       | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:98.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:1.8g<br><br><b>G.G. zöldborsó főzelék* (7;)</b><br>EN:231.9kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:31.1g CK:6.9g FH:11.1g SÓ:1.8g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Rizseshús (lapocka)</b><br>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><br><b>G.G. paradicsom leves/K</b><br>EN:175.3kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;)</b><br>EN:743.4kcal ZS:53.4g TZS:18.8g SZH:35.9g CK:1.1g FH:25.3g SÓ:5.0g<br><br><b>G.G. brokkolikrémléves* (7;)</b><br>EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.2g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>G.G. csontleves</b><br>EN:42.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.2g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g<br><br><b>G.G. almamártás/B * (7;)</b><br>EN:135.2kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.8g FH:1.5g SÓ:1.3g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>G.G. burgonyaleves/zöld. -Bet-</b><br>EN:166.2kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:27.3g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:1.2g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g<br><br><b>G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;)</b><br>EN:180.5kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.4g CK:4.6g FH:2.8g SÓ:1.4g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <b>Zala felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g  | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g   |

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(nehézsav: 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. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                     | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>      | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g  | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |  | <b>Tehéntúrós (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g  | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  |
| <b>Gluténmentes</b> | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Túrókrém házi(tejfölös) (7;)</b><br>EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g   | <b>Diák csemege 0.05 KG</b><br>EN:228.0kcal ZS:21.0g TZS:8.5g FH:9.5g SÓ:2.0g<br><b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g<br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g   |
| <b>Gluténmentes</b> | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g<br><b>G.G. almaveles/B -Bet- (7;)</b><br>EN:157.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>G.G. rántott szelet -A- (3;)</b><br>EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>G.G. hamis palócleves (7;)</b><br>EN:240.6kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:26.6g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.7g<br><b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br>EN:457.4kcal ZS:9.1g TZS:5.8g SZH:79.2g CK:32.7g FH:14.9g SÓ:0.4g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g                                   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Grill csirkemcomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:98.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:1.8g<br><b>G.G. zöldborsó főzelék* (7;)</b><br>EN:231.9kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:31.1g CK:6.9g FH:11.1g SÓ:1.8g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Rizseshús (lapocka)</b><br>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><b>G.G. paradicsom leves/K</b><br>EN:175.3kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;)</b><br>EN:743.4kcal ZS:53.4g TZS:18.8g SZH:35.9g CK:1.1g FH:25.3g SÓ:5.0g<br><b>G.G. brokkolikrémléves* (7;)</b><br>EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.2g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>G.G. csontleves</b><br>EN:42.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.2g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sertéshús(comb) -Bet-</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g<br><b>G.G. almamártás/B * (7;)</b><br>EN:135.2kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.8g FH:1.5g SÓ:1.3g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet-</b><br>EN:166.2kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:27.3g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:1.2g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g<br><b>G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;)</b><br>EN:180.5kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.4g CK:4.6g FH:2.8g SÓ:1.4g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g |

**Gluténmentes**

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(nehézsúly: 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14  |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>Gluténmentes</b>    | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g | <b>Zala felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 5003.2 kcal; ZS: 118.6 g; TZS: 53.0 g; SZH: 823.0 g; CK: 208.8 g; FH: 137.8 g; SÓ: 28.4 g;  | EN: 5579.9 kcal; ZS: 97.0 g; TZS: 37.5 g; SZH: 969.6 g; CK: 238.6 g; FH: 174.6 g; SÓ: 20.4 g;   | EN: 4539.2 kcal; ZS: 138.0 g; TZS: 49.0 g; SZH: 669.6 g; CK: 154.2 g; FH: 132.8 g; SÓ: 27.4 g;  | EN: 4722.8 kcal; ZS: 126.8 g; TZS: 45.8 g; SZH: 741.0 g; CK: 176.0 g; FH: 140.4 g; SÓ: 23.2 g;  | EN: 5785.2 kcal; ZS: 201.4 g; TZS: 85.8 g; SZH: 791.4 g; CK: 115.6 g; FH: 177.6 g; SÓ: 33.0 g;  | EN: 3456.2 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 24.0 g; SZH: 613.0 g; CK: 128.8 g; FH: 107.2 g; SÓ: 23.2 g;   | EN: 4723.8 kcal; ZS: 131.8 g; TZS: 38.6 g; SZH: 743.2 g; CK: 203.2 g; FH: 110.0 g; SÓ: 23.0 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-Rákkfélek; 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14   |
|----------------|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g       | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g                       | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                      | <b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g                          | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g               | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g          |
|                | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g       | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g  | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g                           | <b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g       | <b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g       | <b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g                                 |
|                | <b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g                              | <b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g  | <b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g                        | <b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g                              | <b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g                             | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g  | <b>Ropi 1cs (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g                                    |
|                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g                          | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g           | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g             | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g                  | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g                    |
|                | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                           | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g            | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g               | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g              | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                     |
|                | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g                    | <b>Ősziarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                          | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g        | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g                                  | <b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g | <b>Csontleves(diéta)(betettel) *(1;3;)</b><br>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g     | <b>Burgonyaleves (zöldszéges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g   |
|                | <b>Diab. tej 0 őszib.leves/B (fruktóz sz.)</b><br>EN:44.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:7.2g FH:0.3g SÓ:0.3g | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g                       | <b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(diéta)(betettel) *(1;3;)</b><br>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g                 | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g                                     | <b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g                  |
|                | <b>Rántott sertésszelet (1;3;)</b><br>EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g          | <b>Tej 0 hamis palóclevés (z.bab 0) (sert.) (1;)</b><br>EN:417.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g | <b>Diab. tej 0 zöldborsófőz *(1;)</b><br>EN:230.9kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:30.5g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.5g  | <b>Rizeshús (lapocka)</b><br>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g                | <b>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;)</b><br>EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g      | <b>Diab. tej 0 őszibarackmárt/B (1;)</b><br>EN:104.9kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:25.1g CK:13.3g FH:1.9g SÓ:0.5g      | <b>Diab. tej 0 tölkfőzelék* (delikát 0) (1;)</b><br>EN:105.0kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:16.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:1.0g |
|                | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g                                     | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g  |  |   |  |   |   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g                | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g        | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g    | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g          | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  |
|                | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   | <b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g       |

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(nehézsav: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |
|------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                              | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2302.5 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 21.8 g; SZH: 277.0 g; CK: 49.3 g; FH: 68.6 g; SÓ: 10.6 g;  | EN: 2473.7 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 26.6 g; SZH: 320.5 g; CK: 22.6 g; FH: 101.7 g; SÓ: 12.5 g;   | EN: 2190.0 kcal; ZS: 84.3 g; TZS: 28.8 g; SZH: 250.4 g; CK: 47.6 g; FH: 86.2 g; SÓ: 12.3 g;   | EN: 1742.0 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 17.0 g; SZH: 241.9 g; CK: 36.9 g; FH: 62.7 g; SÓ: 11.1 g; | EN: 2148.5 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 25.2 g; SZH: 277.6 g; CK: 31.6 g; FH: 101.2 g; SÓ: 13.4 g;   | EN: 1713.3 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 16.2 g; SZH: 261.9 g; CK: 40.2 g; FH: 75.5 g; SÓ: 9.3 g;   | EN: 1746.5 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 12.9 g; SZH: 251.1 g; CK: 34.4 g; FH: 67.3 g; SÓ: 11.9 g;  |



|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |  |
|----------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;)</b><br>EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g<br><br><b>Pírított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;)</b><br>EN:417.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g<br><br><b>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br>EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Rizseshús (lapocka) (diétás)</b><br>EN:509.1kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g        | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;)</b><br>EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:11.7g SÓ:1.0g  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Burgonyaleves (zöldszéges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g<br><br><b>Tej 0 tökfőzelék * (1;)</b><br>EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g |  |

**Vacsora**

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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |
|------------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1833.8 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 14.0 g; SZH: 259.2 g; CK: 42.4 g; FH: 67.9 g; SÓ: 10.7 g;   | EN: 2337.6 kcal; ZS: 76.3 g; TZS: 24.0 g; SZH: 305.3 g; CK: 19.8 g; FH: 101.0 g; SÓ: 11.4 g;  | EN: 2073.2 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 30.1 g; SZH: 245.8 g; CK: 51.4 g; FH: 72.6 g; SÓ: 10.2 g;   | EN: 1751.3 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 12.7 g; SZH: 262.3 g; CK: 58.6 g; FH: 54.6 g; SÓ: 7.7 g;  | EN: 1789.0 kcal; ZS: 47.3 g; TZS: 17.1 g; SZH: 257.0 g; CK: 33.2 g; FH: 69.3 g; SÓ: 9.2 g;  | EN: 1502.8 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 10.4 g; SZH: 249.0 g; CK: 82.2 g; FH: 58.9 g; SÓ: 8.3 g;   | EN: 1608.2 kcal; ZS: 43.2 g; TZS: 16.6 g; SZH: 236.2 g; CK: 37.0 g; FH: 59.3 g; SÓ: 9.3 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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |
|----------------|---|---|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (250 g)</b><br>EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;)</b><br>EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Burgonyaleves(zöldséges)* (1;)</b><br>EN:193.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g<br><b>Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;)</b><br>EN:156.1kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.8g CK:6.5g FH:5.0g SÓ:1.5g  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g<br><b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g<br><b>Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;)</b><br>EN:215.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:5.4g FH:9.2g SÓ:1.6g   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g<br><b>Paradicsom mártás/K (1;)</b><br>EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g<br><b>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;)</b><br>EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g<br><b>Tej 0 tökfőzelék * (1;)</b><br>EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g  |

## Vacsora

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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |
|------------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1643.9 kcal; ZS: 36.4 g; TZS: 11.4 g; SZH: 251.4 g; CK: 48.2 g; FH: 63.5 g; SÓ: 10.6 g;   | EN: 1513.0 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 13.9 g; SZH: 215.4 g; CK: 31.4 g; FH: 65.1 g; SÓ: 10.7 g;   | EN: 1814.4 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 25.5 g; SZH: 236.9 g; CK: 59.2 g; FH: 60.9 g; SÓ: 8.7 g;  | EN: 1595.0 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 7.6 g; SZH: 259.6 g; CK: 86.5 g; FH: 53.3 g; SÓ: 8.7 g;   | EN: 1675.6 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 17.7 g; SZH: 235.8 g; CK: 29.0 g; FH: 64.5 g; SÓ: 9.4 g;  | EN: 1533.4 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 10.4 g; SZH: 255.6 g; CK: 90.2 g; FH: 58.6 g; SÓ: 8.3 g;   | EN: 1600.2 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 214.3 g; CK: 32.9 g; FH: 58.7 g; SÓ: 9.8 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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14   |
|----------------|--|---|--|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g  | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g   | <b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g  | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g  | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g   |
|                | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g   | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g  | <b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g   |
|                | <b>Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;)</b><br>EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g SÓ:0.6g   | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g   | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g   | <b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g  | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g  |
|                | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g  | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g  | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Trappista sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g  | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  |
|                | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g   |   | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g   | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g  | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Palócleves (lapocka) Gy. (1;7;)</b><br>EN:297.1kcal ZS:16.6g TZS:5.6g SZH:21.4g CK:2.0g FH:11.0g SÓ:1.6g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Csokoládé puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:208.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:38.3g CK:25.6g FH:4.2g SÓ:0.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Pírtott dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Burgonyaleves (zöldszéges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g |
|                | <b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g  | <b>Rizsfelfújt (3;7;)</b><br>EN:506.3kcal ZS:13.9g TZS:6.0g SZH:81.7g CK:35.2g FH:13.4g SÓ:1.2g   | <b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g   | <b>Csurgatott tojásleves (1;3;7;)</b><br>EN:141.8kcal ZS:9.7g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:1.5g  | <b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g   | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g   | <b>Vagdalt (diétás) Gy. (1;3;6;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:15.3g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.2g FH:12.4g SÓ:1.3g  |
|                | <b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:169.5kcal ZS:11.4g TZS:5.0g SZH:10.9g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:1.7g   | <b>Fahéjas szórat</b><br>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g  | <b>Zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:312.5kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:38.3g CK:10.1g FH:13.1g SÓ:1.7g   | <b>Rizseshús (lapocka) Gy.</b><br>EN:474.5kcal ZS:26.4g TZS:7.3g SZH:38.8g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.5g  | <b>Főtt virsli (műbeles) (6;)</b><br>EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g   | <b>Meggy mártás * (1;7;)</b><br>EN:303.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:57.3g CK:36.1g FH:5.1g SÓ:1.0g  | <b>Tököfőzelék* (1;7;)</b><br>EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g  |

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(zsénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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, szulfidok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |
|------------------------|---|---|--|--|--|--|---|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g<br>SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g<br><br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g  |   |  |  | <b>Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;)</b><br>EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g<br>SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g   | <b>Húsleves (csipet tészta) (1;3;)</b><br>EN:156.8kcal ZS:5.7g TZS:1.1g<br>SZH:19.4g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.2g   |   |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g<br>SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g<br>SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2605.6 kcal; ZS: 82.0 g; TZS: 34.8 g; SZH: 357.1 g; CK: 91.6 g; FH: 90.2 g; SÓ: 13.3 g;   | EN: 2015.0 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 21.9 g; SZH: 297.1 g; CK: 87.0 g; FH: 73.6 g; SÓ: 9.1 g;  | EN: 2260.0 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 29.8 g; SZH: 282.6 g; CK: 59.5 g; FH: 86.2 g; SÓ: 13.5 g;  | EN: 1867.7 kcal; ZS: 67.0 g; TZS: 22.5 g; SZH: 240.9 g; CK: 51.5 g; FH: 66.6 g; SÓ: 8.9 g;   | EN: 2507.2 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 29.3 g; SZH: 368.6 g; CK: 99.4 g; FH: 85.9 g; SÓ: 13.8 g;  | EN: 2044.4 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 23.0 g; SZH: 291.2 g; CK: 80.4 g; FH: 89.9 g; SÓ: 11.2 g;  | EN: 1864.0 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 23.0 g; SZH: 245.0 g; CK: 61.8 g; FH: 58.2 g; SÓ: 8.3 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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |   |
|----------------|---|---|---|---|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g   | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g  | <b>Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;)</b><br>EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g<br>SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g  | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g   | <b>Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;)</b><br>EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g<br>SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g  |   |
|                | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g  | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g   | <b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g<br>CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g  | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g   | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g  | <b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g<br>SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g  |   |
|                | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g<br>SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g   | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g<br>SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g   | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g  | <b>Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;)</b><br>EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g<br>SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g<br>SÓ:0.6g   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g  |   |
|                | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g  | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g   | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g  | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g  | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g<br>SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g   |   |
|                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g  |   | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g<br>SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g   | <b>Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;)</b><br>EN:144.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g<br>SZH:18.0g CK:13.5g FH:7.7g SÓ:0.1g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g  | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g  | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g   |   |
|                |   |   |   |   |  |  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g  |   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g<br>SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Palócleves -(lapocka) (1;7;)</b><br>EN:382.6kcal ZS:22.6g TZS:7.9g<br>SZH:24.0g CK:2.0g FH:16.3g SÓ:1.6g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g<br>SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:220.0kcal ZS:0.5g SZH:43.1g<br>FH:5.9g SÓ:1.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Pírtott dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g<br>FH:18.4g SÓ:0.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g<br>SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g<br>SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g<br>SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g<br>SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g |
|                | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g<br>SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g   | <b>Rizsfelfújt (3;7;)</b><br>EN:506.3kcal ZS:13.9g TZS:6.0g<br>SZH:81.7g CK:35.2g FH:13.4g<br>SÓ:1.2g   | <b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g<br>SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g   | <b>Csurgatott tojásleves (1;3;7;)</b><br>EN:141.8kcal ZS:9.7g TZS:3.1g<br>SZH:9.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:1.5g  | <b>Csokoládé puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:208.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g<br>SZH:38.3g CK:25.6g FH:4.2g SÓ:0.2g  | <b>Meggy mártás * (1;7;)</b><br>EN:303.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g<br>SZH:57.3g CK:36.1g FH:5.1g SÓ:1.0g  | <b>Tököfőzelék* (1;7;)</b><br>EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g<br>SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g   |   |
|                | <b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:169.5kcal ZS:11.4g TZS:5.0g<br>SZH:10.9g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:1.7g   | <b>Fahéjas szórat</b><br>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g   | <b>Csőbensült brokkoli* (1;3;7;)</b><br>EN:297.6kcal ZS:21.0g TZS:9.2g<br>SZH:17.2g CK:4.6g FH:13.5g SÓ:0.5g  | <b>Zöldséges rizseshús* s.lapocka</b><br>EN:538.2kcal ZS:24.8g TZS:6.6g<br>SZH:54.3g CK:0.6g FH:23.6g SÓ:1.6g   | <b>Zöldbaleves* (kapros) bet. (1;7;)</b><br>EN:189.7kcal ZS:11.7g TZS:3.5g<br>SZH:15.7g CK:4.3g FH:3.9g SÓ:1.0g  | <b>Húsleves (csipet tészta) (1;3;)</b><br>EN:156.8kcal ZS:5.7g TZS:1.1g<br>SZH:19.4g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.2g   |   |   |

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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |
|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g<br>SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g<br><br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g  |  |  |  | <b>Pírtott csirkemáj</b><br>EN:293.4kcal ZS:22.8g TZS:3.4g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.6g   |  |  |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g<br>SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g<br>SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><br><b>Kenyer 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2450.4 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 30.8 g; SZH: 342.7 g; CK: 92.6 g; FH: 77.3 g; SÓ: 12.5 g;   | EN: 2123.8 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 24.7 g; SZH: 301.1 g; CK: 87.1 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.6 g;   | EN: 2257.6 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 37.6 g; SZH: 255.8 g; CK: 48.4 g; FH: 88.8 g; SÓ: 12.2 g;  | EN: 2037.0 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 21.4 g; SZH: 288.2 g; CK: 77.6 g; FH: 75.0 g; SÓ: 8.8 g;   | EN: 2152.0 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 19.4 g; SZH: 310.6 g; CK: 92.3 g; FH: 72.8 g; SÓ: 10.7 g;   | EN: 2223.0 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 24.9 g; SZH: 324.3 g; CK: 88.7 g; FH: 91.8 g; SÓ: 10.3 g;  | EN: 1916.9 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 23.6 g; SZH: 243.3 g; CK: 54.9 g; FH: 62.6 g; SÓ: 8.9 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-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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08  | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14   |
|----------------|---|--|---|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <p><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br/>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>   | <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br/>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g</p>  | <p><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br/>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>   | <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br/>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>  | <p><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br/>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br/>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> | <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Trappista sajt 0.05 KG (7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>                                 | <p><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br/>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br/>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p><b>Ropi 1csig (1;7;)</b><br/>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>   |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Csemege uborka</b><br/>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</p> <p><b>Petr. burg. (280 g)</b><br/>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g</p> <p><b>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;)</b><br/>EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g</p> <p><b>Rántott sertésszelet (1;3;)</b><br/>EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br/>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g</p> <p><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br/>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p><b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br/>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g</p> <p><b>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br/>EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g</p> <p><b>Párolt rizsköret</b><br/>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br/>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p><b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br/>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g</p> <p><b>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br/>EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br/>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g</p> <p><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br/>EN:158.1kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:1.5g</p> <p><b>Rizshús (lapocka)</b><br/>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br/>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g</p> <p><b>Sertéssült (comb)</b><br/>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;)</b><br/>EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g</p>   | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br/>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g</p> <p><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br/>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g</p> <p><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br/>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</p> | <p><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b><br/>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br/>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br/>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g</p> <p><b>Tej 0 tökfőzelék * (1;)</b><br/>EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g</p> |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. A 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14   |
|------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g  |   |   |   |   |   |   |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g<br>FH:31.8g SÓ:1.1g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Húskrem topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2762.6 kcal; ZS: 111.4 g; TZS: 24.4 g; SZH: 344.7 g; CK: 37.3 g; FH: 82.7 g; SÓ: 14.8 g;   | EN: 2443.3 kcal; ZS: 70.8 g; TZS: 22.8 g; SZH: 361.3 g; CK: 46.3 g; FH: 82.7 g; SÓ: 12.7 g;   | EN: 2377.7 kcal; ZS: 91.6 g; TZS: 31.6 g; SZH: 282.8 g; CK: 45.5 g; FH: 88.8 g; SÓ: 13.8 g;   | EN: 2152.5 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 19.7 g; SZH: 322.2 g; CK: 50.6 g; FH: 74.1 g; SÓ: 10.4 g;   | EN: 2456.5 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 24.7 g; SZH: 319.6 g; CK: 38.5 g; FH: 117.5 g; SÓ: 12.9 g;  | EN: 1915.8 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 16.8 g; SZH: 302.3 g; CK: 67.5 g; FH: 84.2 g; SÓ: 11.7 g;   | EN: 1969.3 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 16.6 g; SZH: 289.2 g; CK: 36.9 g; FH: 71.5 g; SÓ: 11.7 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-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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12   | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14  |
|----------------|--|--|--|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Limonádé</b><br>EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g               | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Hamlett (20 g) 2 DB</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Tej 0 zöldbabpörkölt*</b><br>EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;)</b><br>EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Pírt kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Almakompót/F</b><br>EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:30.6g CK:25.2g FH:0.7g SÓ:0.0g<br><br><b>Sült burgonya (280g)</b><br>EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 zöldbableves * (1;)</b><br>EN:103.7kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br>EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Almakompót/F</b><br>EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:30.6g CK:25.2g FH:0.7g SÓ:0.0g<br><br><b>Parad.levés ( rizs betét) (1;9;)</b><br>EN:230.0kcal ZS:6.3g TZS:0.9g SZH:38.0g CK:23.2g FH:4.4g SÓ:1.4g<br><br><b>Főtt rizs(100 g)</b><br>EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                                       | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Paprikás burgonya tojás-hús 0</b><br>EN:319.7kcal ZS:8.8g TZS:0.9g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.6g   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Rizsleves * -Alk- (zöldséggel)</b><br>EN:79.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g                                 | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Sült alma /F (1;)</b><br>EN:101.5kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:19.4g CK:13.2g FH:1.7g SÓ:0.0g<br><br><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 tökfőzelék * (1;)</b><br>EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   |

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-Rákkfélek; 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. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10   | Csütörtök<br>06.11  | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14   |
|------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                              |  |   |   | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1571.5 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 11.1 g; SZH: 259.8 g; CK: 49.0 g; FH: 39.1 g; SÓ: 8.5 g; | EN: 1689.7 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 12.3 g; SZH: 260.3 g; CK: 49.2 g; FH: 34.8 g; SÓ: 6.5 g; | EN: 1420.5 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 9.3 g; SZH: 254.0 g; CK: 69.7 g; FH: 35.6 g; SÓ: 6.5 g; | EN: 1640.2 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 8.5 g; SZH: 312.5 g; CK: 87.8 g; FH: 36.1 g; SÓ: 6.4 g; | EN: 1278.6 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 5.5 g; SZH: 232.2 g; CK: 56.9 g; FH: 28.7 g; SÓ: 6.1 g;          | EN: 1419.3 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 8.4 g; SZH: 262.3 g; CK: 77.4 g; FH: 29.9 g; SÓ: 7.4 g;          | EN: 1224.9 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 9.4 g; SZH: 217.6 g; CK: 59.3 g; FH: 28.2 g; SÓ: 6.0 g; |

|                | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09   | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13  | Vasárnap<br>06.14   |
|----------------|--|---|--|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Ropi 1csg (1;7;)</b><br>EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g  | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Laktó kockasajt (8 db-os) 1 db (7;)</b><br>EN:24.3kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g  | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG dl) 1.00 DB</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                       |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;)</b><br>EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;)</b><br>EN:417.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;)</b><br>EN:215.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:5.4g FH:9.2g SÓ:1.6g                     | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:158.1kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Rizshús (lapocka)</b><br>EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;)</b><br>EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;)</b><br>EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g                   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g<br><br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)</b><br>EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g<br><br><b>Tej 0 tökfőzelék * (1;)</b><br>EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g |

## Vacsora

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. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.08   | Kedd<br>06.09  | Szerda<br>06.10  | Csütörtök<br>06.11   | Péntek<br>06.12  | Szombat<br>06.13   | Vasárnap<br>06.14  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><b>Húskrem topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1771.4 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 13.3 g; SZH: 248.1 g; CK: 60.7 g; FH: 68.4 g; SÓ: 9.5 g;   | EN: 2297.9 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 19.7 g; SZH: 320.2 g; CK: 42.4 g; FH: 92.5 g; SÓ: 11.6 g;  | EN: 1710.5 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 20.5 g; SZH: 194.3 g; CK: 53.5 g; FH: 70.5 g; SÓ: 10.2 g;  | EN: 1857.2 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 19.1 g; SZH: 260.8 g; CK: 52.7 g; FH: 68.4 g; SÓ: 8.1 g;   | EN: 1808.5 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 17.1 g; SZH: 213.5 g; CK: 25.1 g; FH: 105.1 g; SÓ: 10.2 g;   | EN: 1656.0 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 9.7 g; SZH: 274.5 g; CK: 76.3 g; FH: 67.5 g; SÓ: 10.0 g;   | EN: 1640.8 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 17.8 g; SZH: 220.4 g; CK: 60.3 g; FH: 56.5 g; SÓ: 9.0 g;   |