



	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12	Szombat 06.13	Vasárnap 06.14
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Zala felvágott</b> EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g <b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Kenőmájás (6;7;)</b> EN:134.0kcal ZS:12.0g SZH:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g <b>Lilahagyma</b> EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Lecsó tojással (3;)</b> EN:201.5kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:11.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:3.7g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Házi tepertőkrém (7;10;)</b> EN:411.4kcal ZS:40.5g TZS:16.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:2.2g <b>Paradicsom</b> EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Sült virsli</b> EN:243.0kcal ZS:21.4g TZS:3.3g SZH:4.2g CK:0.4g FH:8.8g SÓ:1.6g <b>Mustár (10;)</b> EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g  <b>Almalé *</b> EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Pizzás csiga (1;6;7;)</b> EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g <b>Tejeskávé (1;7;)</b> EN:235.6kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:38.5g CK:36.5g FH:7.5g SÓ:0.1g	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g  <b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g  <b>Rántott leves - reggeli (1;)</b> EN:93.8kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:3.9g <b>Főtt császárszalonna</b> EN:198.5kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:1.1g <b>Margarin</b> EN:70.0kcal ZS:7.8g TZS:2.2g SZH:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g  <b>Paprika</b> EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g
<b>Tízórai</b>	<b>Kefir (7;)</b> EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g	<b>Alma</b> EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Csokis töltött puszedli</b> EN:150.8kcal ZS:2.8g TZS:1.6g SZH:28.2g CK:19.3g FH:3.1g SÓ:0.1g	<b>Narancs</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:5.2g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Dobozos almapüré</b> EN:72.2kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:13.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	<b>Sárgadinnye</b> EN:60.0kcal SZH:14.3g CK:2.3g FH:0.4g	<b>brio kakao piskota (7;)</b> EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldbableves (1;7;)</b> EN:96.8kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:2.4g FH:4.1g SÓ:2.0g  <b>Vadas pulykaragu (1;7;9;10;)</b> EN:264.2kcal ZS:15.1g TZS:5.4g SZH:15.4g CK:3.2g FH:15.1g SÓ:2.2g  <b>Köret tészta (1;)</b> EN:375.8kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:4.9g	<b>Csirkeragu leves (9;12;)</b> EN:141.8kcal ZS:5.6g TZS:1.0g SZH:8.3g CK:0.8g FH:13.3g SÓ:2.3g  <b>Túrós csusza (1;7;)</b> EN:573.6kcal ZS:20.6g TZS:8.5g SZH:73.8g CK:5.3g FH:21.9g SÓ:2.3g  <b>Tejföl öntet (7;)</b> EN:108.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:1.6g CK:1.6g FH:1.7g SÓ:0.0g  <b>Dobozos szilvapüré</b> EN:63.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.0g CK:10.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:337.2kcal ZS:8.3g TZS:2.4g SZH:66.2g CK:48.2g FH:3.3g SÓ:2.0g  <b>Rozmaringos sült csirkemellfilé</b> EN:252.9kcal ZS:8.0g TZS:2.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:42.4g SÓ:2.2g  <b>Rizi-bizi</b> EN:422.6kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:76.8g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:2.0g  <b>Ecetes fejes saláta</b> EN:37.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:1.4g SÓ:3.9g	<b>Sárgaborsókrémleves (1;12;)</b> EN:328.8kcal ZS:10.0g TZS:2.1g SZH:43.2g CK:3.1g FH:15.2g SÓ:2.1g  <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g  <b>Majorannás csirkemáj (1;)</b> EN:199.4kcal ZS:13.1g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.4g  <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:255.9kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:46.4g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:2.0g  <b>Céklasaláta *</b> EN:50.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.1g CK:6.3g FH:1.0g SÓ:2.0g	<b>Magyaros gombaleves (12;)</b> EN:65.8kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:5.0g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:2.0g  <b>Rakott kelkáposzta sertés (1;7;)</b> EN:593.4kcal ZS:23.9g TZS:8.1g SZH:68.0g CK:2.6g FH:25.2g SÓ:2.3g	<b>Lebbencsleves (1;12;)</b> EN:242.2kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:33.3g CK:1.1g FH:5.3g SÓ:2.9g  <b>Natúr sertésszelet</b> EN:213.2kcal ZS:13.6g TZS:3.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:3.2g  <b>Sóskamártás (1;7;12;)</b> EN:348.9kcal ZS:11.6g TZS:6.4g SZH:52.4g CK:26.8g FH:5.6g SÓ:1.2g  <b>Főtt burgonya 1/2 adag (12;)</b> EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:3.0g	<b>Marhaerőleves (9;12;)</b> EN:64.9kcal ZS:2.2g TZS:0.4g SZH:7.4g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:4.1g  <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g  <b>Rántott sertésszelet (1;3;7;)</b> EN:735.5kcal ZS:53.7g TZS:7.9g SZH:38.5g CK:2.2g FH:22.6g SÓ:2.5g  <b>Tepsis burgonya (12;)</b> EN:383.7kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:58.9g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:4.9g  <b>Őszibarack befőtt</b> EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g

## Uzsonna

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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12	Szombat 06.13	Vasárnap 06.14
<b>Uzsonna</b>	<b>Banán</b> EN:84.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.4g CK:12.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	<b>CornJoy sós</b> EN:89.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:18.5g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.4g	<b>Görögdinnye</b> EN:43.5kcal SZH:9.8g CK:2.8g FH:0.8g	<b>Korpvit keksz (1;12;)</b> EN:180.0kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:27.8g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:0.4g	<b>Édes keksz (1;6;)</b> EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g	<b>Gyümölcs joghurt (7;)</b> EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g	<b>Alma</b> EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
<b>Vacsora</b>	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Citromos tea - cukorral</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g
	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	<b>Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;)</b> EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g
	<b>Majonézés virslis burgonyasaláta (3;7;10;12;)</b> EN:466.2kcal ZS:32.4g TZS:9.6g SZH:30.6g CK:6.3g FH:9.9g SÓ:3.5g	<b>Joghurtos pulykacombfilé (7;)</b> EN:204.0kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:1.0g CK:0.9g FH:31.7g SÓ:3.6g	<b>Magyaros vajkrém (7;)</b> EN:191.4kcal ZS:19.3g TZS:12.5g SZH:3.3g CK:1.3g FH:1.3g SÓ:0.6g	<b>Fahéjas csiga házi (1;3;7;)</b> EN:872.2kcal ZS:41.4g TZS:14.7g SZH:109.1g CK:38.6g FH:12.7g SÓ:1.1g	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g	<b>Zöldfűszeres túrókrém (7;)</b> EN:200.7kcal ZS:19.2g TZS:10.0g SZH:1.8g CK:1.8g FH:5.4g SÓ:1.0g	<b>Mini jam 2db</b> EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g
		<b>Almás cékla saláta * (10;)</b> EN:29.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:3.4g FH:0.7g SÓ:0.3g	<b>Kígyóuborka</b> EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:150.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.1g	<b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	<b>Kígyóuborka</b> EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g
		<b>Főtt burgonya 1/2 adag (12;)</b> EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:3.0g	<b>Gépsonka</b> EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g		<b>Jégcsapretek</b> EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		