

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|--|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g              | <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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g | <b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:306.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g             | <b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:172.5kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:14.0g CK:2.7g FH:5.6g SÓ:1.5g              | <b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:287.5kcal ZS:12.2g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:1.9g | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g | <b>Zellerkrémleves * (1;7;9;)</b><br>EN:200.7kcal ZS:13.0g TZS:5.7g<br>SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g       |
|                | <b>Rakott karfiol * (1;3;7;)</b><br>EN:684.1kcal ZS:40.3g TZS:15.4g<br>SZH:46.3g CK:9.2g FH:30.8g SÓ:1.8g         | <b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g           | <b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Káposztás kocka/F (1;)</b><br>EN:513.5kcal ZS:19.7g TZS:2.3g<br>SZH:70.0g CK:4.8g FH:12.7g SÓ:1.6g           | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g             | <b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g           | <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>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>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g | <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>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>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g             | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                            | <b>Lecsős csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g                 |
|                | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g     | <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>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                  | <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>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 0.05 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>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g           |
|                |   | <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>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>Nápolyi 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g<br>SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g           | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g        | <b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g                          | <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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g | <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>Sajtos párizsi 0.07 KG (7;)</b><br>EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g<br>SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g        | <b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g 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<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g    | <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    |

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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |   |
|------------------------|---|--|--|--|--|--|---|---|
| <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>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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><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<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1960.7 kcal; ZS: 76.9 g; TZS:<br>31.6 g; SZH: 230.1 g; CK: 39.4 g; FH:<br>79.9 g; SÓ: 9.3 g;  | EN: 2265.4 kcal; ZS: 68.9 g; TZS:<br>25.1 g; SZH: 332.0 g; CK: 113.8 g;<br>FH: 72.4 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 2367.7 kcal; ZS: 91.9 g; TZS:<br>26.4 g; SZH: 299.8 g; CK: 56.0 g; FH:<br>72.2 g; SÓ: 11.0 g;  | EN: 1779.9 kcal; ZS: 60.5 g; TZS:<br>15.8 g; SZH: 232.5 g; CK: 33.4 g; FH:<br>70.5 g; SÓ: 9.1 g;   | EN: 2072.4 kcal; ZS: 73.8 g; TZS:<br>29.8 g; SZH: 266.5 g; CK: 79.8 g; FH:<br>76.1 g; SÓ: 11.2 g;  | EN: 1882.3 kcal; ZS: 54.7 g; TZS:<br>17.9 g; SZH: 276.6 g; CK: 58.8 g; FH:<br>66.7 g; SÓ: 9.8 g;   | EN: 2118.1 kcal; ZS: 75.8 g; TZS:<br>24.4 g; SZH: 285.2 g; CK: 74.1 g; FH:<br>68.9 g; SÓ: 9.4 g;  |   |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|--|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<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>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<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>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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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   | <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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Köménysajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<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>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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><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<br><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<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>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<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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   | <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<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><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>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Rakott karfiol * (1;3;7;)</b><br>EN:684.1kcal ZS:40.3g TZS:15.4g<br>SZH:46.3g CK:9.2g FH:30.8g SÓ:1.8g<br><br><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><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  | <b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:306.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt száraztészta (szarvacskas) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><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>Vaníliás 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>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:172.5kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:14.0g CK:2.7g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g<br><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<br><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><br><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><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 | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g<br><br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><br><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><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 | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g<br><br><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><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>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>Zöldsgleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><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><br><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><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 | <b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:200.7kcal ZS:13.0g TZS:5.7g<br>SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g<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<br><br><b>Lecsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g<br><br><b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><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 |

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>Ebéd</b>            |   |   | <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>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>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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<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>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>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>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><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>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><br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g 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>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>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><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>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<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>Napi összesítés</b> | EN: 1977.7 kcal; ZS: 87.2 g; TZS: 35.7 g; SZH: 208.8 g; CK: 40.3 g; FH: 81.6 g; SÓ: 8.9 g;  | EN: 2340.2 kcal; ZS: 79.8 g; TZS: 29.3 g; SZH: 311.4 g; CK: 96.9 g; FH: 85.8 g; SÓ: 10.4 g;   | EN: 2514.9 kcal; ZS: 92.5 g; TZS: 30.6 g; SZH: 309.5 g; CK: 61.7 g; FH: 94.3 g; SÓ: 11.8 g;  | EN: 1911.9 kcal; ZS: 51.5 g; TZS: 25.0 g; SZH: 253.5 g; CK: 78.6 g; FH: 100.2 g; SÓ: 9.1 g;  | EN: 2527.9 kcal; ZS: 112.3 g; TZS: 54.6 g; SZH: 274.6 g; CK: 99.0 g; FH: 88.7 g; SÓ: 11.1 g;  | EN: 2183.9 kcal; ZS: 65.6 g; TZS: 25.9 g; SZH: 312.9 g; CK: 85.1 g; FH: 79.2 g; SÓ: 11.4 g;   | EN: 2380.8 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 26.6 g; SZH: 321.7 g; CK: 79.3 g; FH: 77.7 g; SÓ: 10.6 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|--|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <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<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<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>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<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>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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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   | <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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<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>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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><br><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<br><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<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>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<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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>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<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>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<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g<br><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>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Rakott karfiol * (1;3;7;)</b><br>EN:684.1kcal ZS:40.3g TZS:15.4g<br>SZH:46.3g CK:9.2g FH:30.8g SÓ:1.8g<br><br><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><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  | <b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:306.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt száraztészta (szarvacskas) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><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>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>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:172.5kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:14.0g CK:2.7g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g<br><br><b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:335.0kcal ZS:11.1g TZS:1.0g<br>SZH:48.1g CK:10.3g FH:8.5g SÓ:1.8g<br><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><br><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><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 | <b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:287.5kcal ZS:12.2g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:1.9g<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><br><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><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 | <b>Margarinaluska leves * -vzöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g<br><br><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><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>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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><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><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>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>Zellerkrémleves * (1;7;9;)</b><br>EN:200.7kcal ZS:13.0g TZS:5.7g<br>SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g<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<br><br><b>Lecsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g<br><br><b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><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 |

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. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|--|--|--|---|---|
| <b>Ebéd</b>            |   |   | <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>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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<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>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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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>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><br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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>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>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g 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>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>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><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>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<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>Napi összesítés</b> | EN: 1977.7 kcal; ZS: 87.2 g; TZS: 35.7 g; SZH: 208.8 g; CK: 40.3 g; FH: 81.6 g; SÓ: 8.9 g;  | EN: 2405.4 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 28.6 g; SZH: 334.2 g; CK: 109.0 g; FH: 81.7 g; SÓ: 10.5 g;  | EN: 2437.5 kcal; ZS: 93.9 g; TZS: 27.0 g; SZH: 294.4 g; CK: 73.7 g; FH: 92.9 g; SÓ: 12.0 g;  | EN: 2011.7 kcal; ZS: 58.3 g; TZS: 25.2 g; SZH: 266.0 g; CK: 76.3 g; FH: 97.1 g; SÓ: 9.3 g;   | EN: 2442.3 kcal; ZS: 108.3 g; TZS: 52.5 g; SZH: 268.9 g; CK: 93.3 g; FH: 83.8 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 2176.1 kcal; ZS: 65.5 g; TZS: 25.9 g; SZH: 311.5 g; CK: 83.9 g; FH: 78.9 g; SÓ: 10.5 g;   | EN: 2380.8 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 26.6 g; SZH: 321.7 g; CK: 79.3 g; FH: 77.7 g; SÓ: 10.6 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|--|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g             | <b>Tejescsok (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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g | <b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:306.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g             | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g                 | <b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:287.5kcal ZS:12.2g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:1.9g | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldsgleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g   | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g |
|                | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                  | <b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g           | <b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g          | <b>Vagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g<br>SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g                     | <b>Csikós tokány (lapocka) (1;7;)</b><br>EN:435.7kcal ZS:36.1g TZS:15.4g<br>SZH:6.3g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:2.1g     | <b>Lecsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g                 |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g                 | <b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g | <b>Zöldes bulgur (1;)</b><br>EN:335.0kcal ZS:11.1g TZS:1.0g<br>SZH:48.1g CK:10.3g FH:8.5g SÓ:1.8g                | <b>Fahéjas szótart</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                    | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g            | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                             | <b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g           |
|                | <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>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>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  | <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>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>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>Dejős izes palacsinta (1;3;7;)</b><br>EN:545.5kcal ZS:22.1g TZS:3.5g<br>SZH:73.1g CK:40.5g FH:11.2g<br>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>Dejóval töltött alma/F (1;)</b><br>EN:128.5kcal ZS:3.0g TZS:0.2g<br>SZH:21.7g CK:14.7g FH:2.7g SÓ:0.0g       | <b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g   | <b>Dejős izes palacsinta (1;3;7;)</b><br>EN:545.5kcal ZS:22.1g TZS:3.5g<br>SZH:73.1g CK:40.5g FH:11.2g<br>SÓ:0.1g | <b>Kölespuding (7;)</b><br>EN:339.9kcal ZS:8.3g TZS:4.8g<br>SZH:54.9g CK:33.3g FH:10.6g<br>SÓ:0.3g             |
|                | <b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g |  | <b>Kölespuding (7;)</b><br>EN:339.9kcal ZS:8.3g TZS:4.8g<br>SZH:54.9g CK:33.3g FH:10.6g<br>SÓ:0.3g               |   |   |   |  |
| <b>Vacsora</b> | <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>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>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  |

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



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>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>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>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>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>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 0.09 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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <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<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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1848.1 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 23.6 g; SZH: 252.6 g; CK: 68.3 g; FH: 74.3 g; SÓ: 9.7 g;   | EN: 2664.7 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 26.9 g; SZH: 375.2 g; CK: 133.1 g; FH: 81.1 g; SÓ: 9.9 g;  | EN: 2524.1 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 22.7 g; SZH: 355.7 g; CK: 125.4 g; FH: 76.3 g; SÓ: 10.8 g;  | EN: 1969.7 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 20.2 g; SZH: 280.6 g; CK: 84.5 g; FH: 82.2 g; SÓ: 9.1 g;  | EN: 2077.0 kcal; ZS: 80.0 g; TZS: 31.9 g; SZH: 250.9 g; CK: 81.8 g; FH: 78.6 g; SÓ: 10.7 g;   | EN: 2553.7 kcal; ZS: 95.2 g; TZS: 32.0 g; SZH: 337.9 g; CK: 92.6 g; FH: 79.6 g; SÓ: 10.3 g;  | EN: 2265.6 kcal; ZS: 74.5 g; TZS: 22.7 g; SZH: 316.5 g; CK: 86.1 g; FH: 77.6 g; SÓ: 9.0 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-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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (12;)</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<br>SÓ:0.0g<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 (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g  | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><br><b>Pirított 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><br><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>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><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<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<br><br><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>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><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<br><br><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<br><br><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>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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><br><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>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g<br><br><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><br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><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><br><b>Babapiskóta 0.10 KG (1;3;)</b><br>EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g<br>CK:37.4g FH:9.2g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<br><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<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>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<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><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>Vacsora</b> | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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  | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zala felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g   | <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>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 (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><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>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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   | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Toast sonka felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g<br>SZH:3.9g CK:0.4g FH:13.7g SÓ:2.3g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><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   |

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. \* - édesítésszert tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Gépsonka 0.09 KG<br/>allergénmentes</b><br>EN:105.3kcal ZS:4.0g TZS:1.6g<br>SZH:2.9g CK:0.3g FH:14.4g SÓ:2.2g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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 0.09 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>Gépsonka 0.09 KG<br/>allergénmentes</b><br>EN:105.3kcal ZS:4.0g TZS:1.6g<br>SZH:2.9g CK:0.3g FH:14.4g SÓ:2.2g<br><br><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>Köményes sajt 0,09 kg (7;)</b><br>EN:241.2kcal ZS:14.4g TZS:9.4g<br>SZH:0.9g CK:0.9g FH:27.0g SÓ:1.4g<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>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 0.09 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: 2022.4 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 19.8 g; SZH: 299.8 g; CK: 63.7 g; FH: 80.7 g; SÓ: 11.0 g;   | EN: 1920.9 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 17.0 g; SZH: 259.6 g; CK: 38.1 g; FH: 86.5 g; SÓ: 11.3 g;         | EN: 2048.6 kcal; ZS: 61.5 g; TZS: 24.9 g; SZH: 305.5 g; CK: 101.4 g; FH: 52.8 g; SÓ: 8.2 g;        | EN: 1892.3 kcal; ZS: 44.7 g; TZS: 20.5 g; SZH: 276.5 g; CK: 75.4 g; FH: 88.0 g; SÓ: 10.0 g;   | EN: 1960.9 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 27.9 g; SZH: 236.9 g; CK: 47.9 g; FH: 78.4 g; SÓ: 10.7 g;  | EN: 2006.3 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 12.6 g; SZH: 328.0 g; CK: 49.7 g; FH: 79.8 g; SÓ: 11.5 g;         | EN: 2201.3 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 34.3 g; SZH: 283.6 g; CK: 58.7 g; FH: 70.0 g; SÓ: 9.5 g;         |



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |   |
|------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Burgonyapüre(vaj 0)(200g) (7;)</b><br>EN:243.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g<br>SZH:41.4g CK:4.6g FH:7.9g SÓ:1.6g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Burgonyapüre(vaj 0)(200g) (7;)</b><br>EN:243.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g<br>SZH:41.4g CK:4.6g FH:7.9g SÓ:1.6g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Burgonyapüre(vaj 0)(200g) (7;)</b><br>EN:243.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g<br>SZH:41.4g CK:4.6g FH:7.9g SÓ:1.6g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g) (7;)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g) (7;)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g) (7;)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g) (7;)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g) (7;)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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                                       | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g<br>SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g<br>SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>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: 936.0 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 5.0 g; SZH: 164.6 g; CK: 8.4 g; FH: 40.3 g; SÓ: 8.2 g;  | EN: 914.5 kcal; ZS: 19.1 g; TZS: 8.7 g; SZH: 145.0 g; CK: 7.6 g; FH: 34.8 g; SÓ: 7.4 g;  | EN: 914.9 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 178.9 g; CK: 24.7 g; FH: 29.2 g; SÓ: 6.6 g;  | EN: 916.1 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 3.7 g; SZH: 161.0 g; CK: 3.9 g; FH: 42.2 g; SÓ: 8.9 g;  | EN: 986.7 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 9.2 g; SZH: 158.5 g; CK: 4.3 g; FH: 47.2 g; SÓ: 7.5 g;   | EN: 886.1 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 162.1 g; CK: 4.1 g; FH: 41.4 g; SÓ: 9.0 g;  | EN: 962.3 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 8.3 g; SZH: 157.3 g; CK: 9.4 g; FH: 32.9 g; SÓ: 7.0 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-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>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|---|--|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>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><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><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<br><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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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<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><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><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>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><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<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br><br><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>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Pírott 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<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Tej 0 z.borsófőz püre * (1;)</b><br>EN:291.3kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:41.2g CK:6.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><br><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>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g 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<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Tej 0 zellermártás * (1;9;)</b><br>EN:193.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g<br>SZH:23.4g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:1.7g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Tej 0 sárgarépa-főz.* (1;)</b><br>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Tej 0 parajfőzelék * (1;)</b><br>EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.8g<br>SZH:24.4g CK:3.2g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><br><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>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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>Vacsora</b> | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<br><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>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><b>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g<br>SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<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>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>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  |

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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

Hétfő  
06.22Kedd  
06.23Szerda  
06.24Csütörtök  
06.25Péntek  
06.26Szombat  
06.27Vasárnap  
06.28Napi  
MűsorszámEN: 1510.5 kcal; ZS: 38.4 g; TZS:  
11.8 g; SZH: 220.3 g; CK: 65.6 g; FH:  
64.0 g; SÓ: 10.2 g;EN: 1535.9 kcal; ZS: 49.5 g; TZS:  
17.9 g; SZH: 186.2 g; CK: 16.3 g; FH:  
78.8 g; SÓ: 11.3 g;EN: 1607.4 kcal; ZS: 46.4 g; TZS:  
17.6 g; SZH: 248.1 g; CK: 66.5 g; FH:  
38.7 g; SÓ: 7.8 g;EN: 1491.5 kcal; ZS: 49.0 g; TZS:  
14.5 g; SZH: 181.0 g; CK: 25.9 g; FH:  
78.1 g; SÓ: 11.4 g;EN: 1457.9 kcal; ZS: 52.1 g; TZS:  
16.5 g; SZH: 201.4 g; CK: 51.9 g; FH:  
42.6 g; SÓ: 9.0 g;EN: 1202.8 kcal; ZS: 30.7 g; TZS:  
11.9 g; SZH: 168.9 g; CK: 25.7 g; FH:  
62.3 g; SÓ: 9.3 g;EN: 1566.2 kcal; ZS: 27.6 g; TZS: 8.8  
g; SZH: 255.9 g; CK: 57.2 g; FH: 64.1  
g; SÓ: 9.2 g;



|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|--|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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><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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><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<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><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>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>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<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><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<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><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><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><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<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><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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><br><b>Pirított 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><br><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>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><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<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<br><br><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>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><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<br><br><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<br><br><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>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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><br><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>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g<br><br><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><br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><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><br><b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<br><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<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>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<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><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>Vacsora</b> | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><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>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>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><br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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   | <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 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><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   |

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. \* - édesítésszert tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <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 | <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>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g<br>SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g<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>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: 1711.4 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 16.8 g; SZH: 256.3 g; CK: 54.2 g; FH: 72.2 g; SÓ: 9.9 g;         | EN: 1731.5 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 15.4 g; SZH: 230.4 g; CK: 37.1 g; FH: 78.7 g; SÓ: 10.1 g;        | EN: 2111.6 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 26.3 g; SZH: 305.5 g; CK: 101.4 g; FH: 52.8 g; SÓ: 8.2 g;        | EN: 1632.8 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 16.6 g; SZH: 241.3 g; CK: 68.6 g; FH: 74.6 g; SÓ: 8.5 g;         | EN: 1907.3 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 25.8 g; SZH: 236.7 g; CK: 47.7 g; FH: 72.4 g; SÓ: 10.4 g;  | EN: 1558.7 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 12.3 g; SZH: 240.1 g; CK: 22.5 g; FH: 65.2 g; SÓ: 10.1 g;        | EN: 2201.3 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 34.3 g; SZH: 283.6 g; CK: 58.7 g; FH: 70.0 g; SÓ: 9.5 g;         |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|--|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g             | <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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g | <b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:306.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g             | <b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:172.5kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:14.0g CK:2.7g FH:5.6g SÓ:1.5g              | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g         | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g | <b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:200.7kcal ZS:13.0g TZS:5.7g<br>SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g        |
|                | <b>Főtt sertésbúza(1;6;)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                 | <b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g           | <b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Káposztás kocka/F (1;)</b><br>EN:513.5kcal ZS:19.7g TZS:2.3g<br>SZH:70.0g CK:4.8g FH:12.7g SÓ:1.6g          | <b>Vagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g<br>SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g                     | <b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g           | <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>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g                 | <b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g | <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 | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g            | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                            | <b>Lecsős csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g                 |
|                | <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>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>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 /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>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>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g           |
|                | <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>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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g | <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>Sajtos párizsi 0.07 KG (7;)</b><br>EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g<br>SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g       | <b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g 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<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g    | <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>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>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             |

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>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <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>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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                              |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1765.5 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 22.8 g; SZH: 238.0 g; CK: 61.3 g; FH: 73.2 g; SÓ: 9.7 g; | EN: 2119.2 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 23.4 g; SZH: 302.2 g; CK: 92.6 g; FH: 69.9 g; SÓ: 9.8 g; | EN: 2234.6 kcal; ZS: 78.8 g; TZS: 21.6 g; SZH: 296.0 g; CK: 60.2 g; FH: 70.3 g; SÓ: 9.9 g; | EN: 1669.9 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 16.1 g; SZH: 217.3 g; CK: 28.1 g; FH: 74.1 g; SÓ: 8.8 g; | EN: 1994.4 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 31.0 g; SZH: 236.3 g; CK: 74.8 g; FH: 77.5 g; SÓ: 10.6 g; | EN: 1796.1 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 18.6 g; SZH: 263.4 g; CK: 52.7 g; FH: 66.9 g; SÓ: 9.9 g; | EN: 1971.8 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 22.7 g; SZH: 255.3 g; CK: 53.0 g; FH: 66.4 g; SÓ: 9.2 g; |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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>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>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<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>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>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>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>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>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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                    | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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          | <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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g  | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g   | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g  | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g   | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g   | <b>Zöldsgleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g   | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g   |
|                | <b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g   | <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>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g   | <b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:523.4kcal ZS:11.8g TZS:7.5g<br>SZH:87.3g CK:48.4g FH:16.6g<br>SÓ:0.5g   | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g  | <b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g   | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g  |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g  | <b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:523.4kcal ZS:11.8g TZS:7.5g<br>SZH:87.3g CK:48.4g FH:16.6g<br>SÓ:0.5g   | <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>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>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g  | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g   | <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>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><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 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g   | <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<br><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 0.05 KG (1;6;)</b><br><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 0.05 KG (1;6;)</b><br><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 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><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>Vacsora</b> | <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>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>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>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>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>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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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>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<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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <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>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>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>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>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<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 |

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

EN: 1706.8 kcal; ZS: 55.1 g; TZS: 23.6 g; SZH: 219.1 g; CK: 61.9 g; FH: 74.8 g; SÓ: 10.6 g;

EN: 1765.1 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 25.4 g; SZH: 241.1 g; CK: 69.6 g; FH: 66.4 g; SÓ: 8.2 g;

EN: 1985.8 kcal; ZS: 66.7 g; TZS: 27.3 g; SZH: 269.0 g; CK: 78.8 g; FH: 62.4 g; SÓ: 9.0 g;

EN: 1657.6 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 19.2 g; SZH: 230.4 g; CK: 70.9 g; FH: 88.4 g; SÓ: 9.0 g;

EN: 1759.6 kcal; ZS: 74.4 g; TZS: 24.5 g; SZH: 196.7 g; CK: 41.9 g; FH: 68.2 g; SÓ: 9.4 g;

EN: 1719.3 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 29.9 g; SZH: 215.7 g; CK: 53.7 g; FH: 65.8 g; SÓ: 7.2 g;

EN: 2426.1 kcal; ZS: 93.0 g; TZS: 38.8 g; SZH: 308.2 g; CK: 88.4 g; FH: 79.6 g; SÓ: 8.8 g;

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g<br>SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g   | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g<br>SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g  | <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>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g<br>SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g   | <b>Csokistej (3 dl) * (7;)</b><br>EN:261.6kcal ZS:8.6g TZS:5.5g<br>SZH:35.5g CK:35.5g FH:8.8g SÓ:0.4g   | <b>Tejescsok (3 dl) (1;7;)</b><br>EN:264.6kcal ZS:8.5g TZS:5.4g<br>SZH:37.1g CK:33.8g FH:9.2g SÓ:0.4g   | <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>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<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>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>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                 | <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<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>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<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>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>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>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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g                       |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g   | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g   | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g  | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g  | <b>Margaringaluska leves * v. zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g  | <b>Zöldsgéleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g  | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g  |
|                | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g  | <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>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g   | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g  | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g  | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g  | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g   |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g   | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g  | <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>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g   | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g  | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g   | <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  | <b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g  | <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>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>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>Ózibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g   |
|                | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g   | <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>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g    | <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>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>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>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g   | <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>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>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>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>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   | <b>Citromos tea (3 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   | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <b>Citromos tea (3 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>Gépsonka 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:105.3kcal ZS:4.0g TZS:1.6g<br>SZH:2.9g CK:0.3g FH:14.4g SÓ:2.2g<br><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>Zala felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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>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>Gépsonka 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:105.3kcal ZS:4.0g TZS:1.6g<br>SZH:2.9g CK:0.3g FH:14.4g SÓ:2.2g<br><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<br><b>Köményes sajt 0,09 kg (7;)</b><br>EN:241.2kcal ZS:14.4g TZS:9.4g<br>SZH:0.9g CK:0.9g FH:27.0g SÓ:1.4g | <b>Toast sonka felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g<br>SZH:3.9g CK:0.4g FH:13.7g SÓ:2.3g<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>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>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   |

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. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| <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 |   |  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1938.1 kcal; ZS: 44.7 g; TZS: 21.1 g; SZH: 280.4 g; CK: 79.1 g; FH: 92.1 g; SÓ: 10.4 g; | EN: 1922.8 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 21.0 g; SZH: 239.8 g; CK: 38.5 g; FH: 91.8 g; SÓ: 11.1 g; | EN: 2189.1 kcal; ZS: 70.9 g; TZS: 30.3 g; SZH: 307.1 g; CK: 103.6 g; FH: 63.7 g; SÓ: 8.7 g; | EN: 1918.9 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 21.1 g; SZH: 274.6 g; CK: 73.5 g; FH: 91.7 g; SÓ: 10.3 g; | EN: 2218.8 kcal; ZS: 89.3 g; TZS: 33.5 g; SZH: 257.9 g; CK: 70.6 g; FH: 87.2 g; SÓ: 11.0 g;        | EN: 1879.3 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 14.1 g; SZH: 303.5 g; CK: 82.2 g; FH: 80.3 g; SÓ: 11.0 g; | EN: 2417.8 kcal; ZS: 91.4 g; TZS: 37.9 g; SZH: 313.3 g; CK: 88.3 g; FH: 77.8 g; SÓ: 9.8 g; |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|---|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g<br>SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g                      | <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>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g<br>SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g             | <b>Csokistej (3 dl) * (7;)</b><br>EN:261.6kcal ZS:8.6g TZS:5.5g<br>SZH:35.5g CK:35.5g FH:8.8g SÓ:0.4g                 | <b>Tejescsok (3 dl) (1;7;)</b><br>EN:264.6kcal ZS:8.5g TZS:5.4g<br>SZH:37.1g CK:33.8g FH:9.2g SÓ:0.4g            | <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>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (12;)</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>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 (12;)</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>Húskrém topp.30 g 1.00 D (12;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g         | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (12;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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 (12;)</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>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 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                | <b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g 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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g  | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g            | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g            | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g    | <b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g |
|                | <b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g | <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>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                     | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g  | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g              | <b>Darált csirke (mellfilé) (10 dk)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g                     | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g    |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g                  | <b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g                                | <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>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g     | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g              | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g      | <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>Pirított 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>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g | <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>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 0.05 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 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                | <b>Ózibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g            |
|                | <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 0.05 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 0.05 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>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>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g         | <b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g                          | <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>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>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>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>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>Vacsora</b> | <b>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <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>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>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>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>Citromos tea (3 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <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          |

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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <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<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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>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>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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <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<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>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<br><b>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g<br>SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>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: 2134.8 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 29.0 g; SZH: 288.9 g; CK: 89.8 g; FH: 84.3 g; SÓ: 12.3 g;  | EN: 2087.9 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 23.7 g; SZH: 280.1 g; CK: 88.3 g; FH: 90.9 g; SÓ: 10.7 g;  | EN: 2152.2 kcal; ZS: 66.4 g; TZS: 27.6 g; SZH: 313.0 g; CK: 112.5 g; FH: 59.3 g; SÓ: 8.5 g;   | EN: 2005.1 kcal; ZS: 74.0 g; TZS: 27.1 g; SZH: 226.8 g; CK: 55.0 g; FH: 99.2 g; SÓ: 12.3 g;  | EN: 2042.4 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 26.5 g; SZH: 274.8 g; CK: 89.3 g; FH: 68.3 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1898.3 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 17.3 g; SZH: 281.8 g; CK: 69.8 g; FH: 91.3 g; SÓ: 10.9 g;   | EN: 2442.4 kcal; ZS: 91.4 g; TZS: 37.6 g; SZH: 313.5 g; CK: 91.6 g; FH: 81.9 g; SÓ: 9.9 g;   |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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<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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.2kcal ZS:3.5g TZS:1.1g<br>SZH:11.0g CK:2.7g FH:18.4g SÓ:1.7g   | <b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g<br>SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g   | <b>Almaleves/B(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g<br>SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g   | <b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g<br>SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g  | <b>Margaringal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:178.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g<br>SZH:22.5g CK:5.6g FH:3.5g SÓ:1.6g  | <b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g<br>SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g  | <b>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.4g TZS:0.8g<br>SZH:18.4g CK:2.5g FH:5.0g SÓ:1.6g  |
|                | <b>Tejbedara (kakaóval) (1;7;)</b><br>EN:398.0kcal ZS:9.1g TZS:5.8g<br>SZH:65.9g CK:43.8g FH:11.9g<br>SÓ:0.4g<br><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>Darált sertésbűs</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g                     | <b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<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>Darált sertésbűs</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Zeller mártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g | <b>Darált sertésbűs</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:247.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:36.8g CK:13.8g FH:5.4g SÓ:1.9g | <b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g    | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<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>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<br><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>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<br><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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><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>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><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>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><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 0.05 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<br><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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><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<br><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>Vacsora</b> | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g   | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g   | <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>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>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>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g   | <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   |

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(nehézség: 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-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g | <b>Húskrém 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><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<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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <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>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<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>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g | <b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>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: 1276.8 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 14.2 g; SZH: 193.1 g; CK: 83.2 g; FH: 55.9 g; SÓ: 4.7 g;                                | EN: 2063.2 kcal; ZS: 53.0 g; TZS: 15.6 g; SZH: 306.4 g; CK: 104.5 g; FH: 77.6 g; SÓ: 9.5 g;   | EN: 2105.6 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 26.9 g; SZH: 307.2 g; CK: 107.2 g; FH: 59.2 g; SÓ: 8.5 g;   | EN: 1744.0 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 19.3 g; SZH: 214.4 g; CK: 48.8 g; FH: 101.3 g; SÓ: 13.0 g;   | EN: 1796.0 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 21.7 g; SZH: 250.5 g; CK: 80.1 g; FH: 70.7 g; SÓ: 10.5 g;  | EN: 1622.5 kcal; ZS: 38.6 g; TZS: 13.2 g; SZH: 248.9 g; CK: 95.3 g; FH: 61.7 g; SÓ: 6.0 g;                                | EN: 2384.8 kcal; ZS: 90.8 g; TZS: 37.4 g; SZH: 302.7 g; CK: 89.7 g; FH: 79.9 g; SÓ: 9.9 g;   |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|--|--|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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><br><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   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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 0.09 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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 0.09 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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><br><b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<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>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>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>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<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<br><br><b>Darált sertés</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<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>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br><br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<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>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>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>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>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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<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>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g | <b>Margarinaluska leves * zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g<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>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>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g<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>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<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>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>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>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g |
| <b>Vacsora</b> | <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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g   | <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>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g   | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g   | <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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g   | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <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>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g   | <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>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g  |

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

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| <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 | <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>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<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>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: 1962.3 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 22.6 g; SZH: 274.8 g; CK: 59.6 g; FH: 75.8 g; SÓ: 12.2 g;        | EN: 1787.6 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 18.4 g; SZH: 232.8 g; CK: 42.5 g; FH: 82.8 g; SÓ: 10.2 g;        | EN: 2020.6 kcal; ZS: 60.7 g; TZS: 24.4 g; SZH: 301.5 g; CK: 101.0 g; FH: 52.1 g; SÓ: 8.2 g;        | EN: 1813.0 kcal; ZS: 63.8 g; TZS: 21.1 g; SZH: 211.5 g; CK: 39.1 g; FH: 90.3 g; SÓ: 12.0 g;        | EN: 1849.8 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 23.7 g; SZH: 239.3 g; CK: 53.9 g; FH: 59.5 g; SÓ: 9.8 g;  | EN: 1438.2 kcal; ZS: 30.1 g; TZS: 12.1 g; SZH: 211.9 g; CK: 35.6 g; FH: 78.0 g; SÓ: 9.5 g;         | EN: 2225.9 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 34.0 g; SZH: 283.8 g; CK: 62.0 g; FH: 74.1 g; SÓ: 9.6 g;         |



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g<br><b>B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. alma-banánpüré csirkehússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:4.2g TZS:0.9g SZH:22.2g CK:15.6g FH:4.4g SÓ:0.1g<br><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. maracujás körte őszibarackkal 190g (5 hó) 1 DB</b><br>EN:115.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:26.2g CK:15.6g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.6g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. sütőtök rizzsel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g<br><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g<br><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. maracujás körte őszibarackkal 190g (5 hó) 1 DB</b><br>EN:115.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:26.2g CK:15.6g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g<br><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.2kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:2.7g FH:18.4g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Almamártás/B (turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:289.5kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:53.0g CK:36.9g FH:3.6g SÓ:1.0g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g<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><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>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<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><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g | <b>Almaleves/B(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<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>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>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>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>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g<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><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g | <b>Margaringal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:178.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:22.5g CK:5.6g FH:3.5g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Sárgarépa főzelék* (turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:247.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:36.8g CK:13.8g FH:5.4g SÓ:1.9g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g<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><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>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g<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><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g | <b>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.4g CK:2.5g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<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>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>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>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g |
| <b>Vacsora</b> | <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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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>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>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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>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>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g FH:31.8g SÓ:0.2g<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  | <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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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>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>B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g<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  | <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>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<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>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>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>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g   |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); ZS(zsír: 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-Csilagfür; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| <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 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1618.7 kcal; ZS: 35.7 g; TZS: 16.3 g; SZH: 225.1 g; CK: 87.0 g; FH: 88.2 g; SÓ: 10.7 g; | EN: 1809.3 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 19.7 g; SZH: 243.1 g; CK: 74.8 g; FH: 81.8 g; SÓ: 9.4 g; | EN: 1914.3 kcal; ZS: 38.9 g; TZS: 18.7 g; SZH: 276.5 g; CK: 95.8 g; FH: 96.7 g; SÓ: 7.1 g; | EN: 1556.8 kcal; ZS: 41.5 g; TZS: 15.9 g; SZH: 195.5 g; CK: 54.7 g; FH: 89.4 g; SÓ: 11.7 g; | EN: 1652.7 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 15.9 g; SZH: 240.3 g; CK: 77.8 g; FH: 66.0 g; SÓ: 9.1 g; | EN: 1563.4 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 13.4 g; SZH: 231.2 g; CK: 66.9 g; FH: 76.5 g; SÓ: 8.4 g; | EN: 2194.9 kcal; ZS: 82.1 g; TZS: 34.3 g; SZH: 275.9 g; CK: 76.3 g; FH: 76.9 g; SÓ: 9.8 g;         |

|  | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|--|---|--|--|---|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>   | <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>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>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>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>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>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><br><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<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>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><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<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><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<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <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>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>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<br><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<br><b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |  |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><br><b>Pirított 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><br><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>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><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<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<br><br><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>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br><br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><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<br><br><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<br><br><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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:523.4kcal ZS:11.8g TZS:7.5g<br>SZH:87.3g CK:48.4g FH:16.6g<br>SÓ:0.5g<br><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<br><br><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>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g<br><br><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<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g<br><br><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<br><br><b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g | <b>Daragluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<br><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<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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 |

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|--|--|--|---|---|--|---|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g  | <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>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>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>Vacsora</b>         | <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<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <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<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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>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><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>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<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <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<br><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<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>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<br><b>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g<br>SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<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>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><b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>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: 2241.4 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 30.4 g; SZH: 292.0 g; CK: 76.8 g; FH: 92.8 g; SÓ: 12.6 g;  | EN: 2073.4 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 27.6 g; SZH: 250.0 g; CK: 58.4 g; FH: 107.1 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 2234.8 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 29.1 g; SZH: 322.0 g; CK: 116.2 g; FH: 65.0 g; SÓ: 8.8 g;  | EN: 1963.3 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 25.0 g; SZH: 277.6 g; CK: 98.0 g; FH: 96.6 g; SÓ: 9.6 g;  | EN: 2077.6 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 31.7 g; SZH: 262.4 g; CK: 88.4 g; FH: 74.3 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1909.2 kcal; ZS: 45.4 g; TZS: 18.8 g; SZH: 269.6 g; CK: 82.1 g; FH: 100.8 g; SÓ: 10.3 g;   | EN: 2782.3 kcal; ZS: 107.1 g; TZS: 45.1 g; SZH: 347.6 g; CK: 100.1 g; FH: 96.6 g; SÓ: 12.2 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g     |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 g;      | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 g;      | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 g;      | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 g;      | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 g;      | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 g;      | EN: 22.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 4.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.6 g; SÓ:<br>1.5 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Ebéd</b>            | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:93.1kcal ZS:1.5g TZS:0.0g<br>SZH:13.8g CK:9.9g FH:1.5g SÓ:2.2g | <b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><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<br><b>Főtt rizs (80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Pirított dara (100g.) (1;)</b><br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g | <b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:137.6kcal ZS:4.8g TZS:0.6g<br>SZH:20.0g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:93.1kcal ZS:1.5g TZS:0.0g<br>SZH:13.8g CK:9.9g FH:1.5g SÓ:2.2g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt rizs (80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:137.6kcal ZS:4.8g TZS:0.6g<br>SZH:20.0g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:1.5g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g | <b>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:132.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g<br>SZH:21.4g CK:6.7g FH:3.0g SÓ:1.7g<br><b>Sós burgonya (200g)</b><br>EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g<br>FH:6.3g SÓ:1.5g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g                         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kétszersült 0.10 KG (1;3;)</b><br>EN:396.0kcal ZS:6.9g TZS:0.1g<br>SZH:68.8g CK:8.8g FH:13.7g SÓ:0.7g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g                                    | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kétszersült 0.10 KG (1;3;)</b><br>EN:396.0kcal ZS:6.9g TZS:0.1g<br>SZH:68.8g CK:8.8g FH:13.7g SÓ:0.7g                          | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g                 | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g        | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kétszersült 0.10 KG (1;3;)</b><br>EN:396.0kcal ZS:6.9g TZS:0.1g<br>SZH:68.8g CK:8.8g FH:13.7g SÓ:0.7g                 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 604.9 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 5.4 g; SZH: 110.0 g; CK: 28.6 g; FH: 13.5 g; SÓ: 4.8 g;  | EN: 904.3 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 3.8 g; SZH: 164.1 g; CK: 9.5 g; FH: 27.6 g; SÓ: 4.3 g;   | EN: 911.9 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 6.6 g; SZH: 169.2 g; CK: 18.7 g; FH: 21.4 g; SÓ: 4.1 g;   | EN: 686.7 kcal; ZS: 16.0 g; TZS: 3.4 g; SZH: 112.2 g; CK: 21.2 g; FH: 19.6 g; SÓ: 4.7 g;   | EN: 788.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 5.5 g; SZH: 158.2 g; CK: 18.7 g; FH: 19.4 g; SÓ: 4.2 g;   | EN: 767.8 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 5.9 g; SZH: 138.7 g; CK: 20.9 g; FH: 17.7 g; SÓ: 4.2 g;   | EN: 823.7 kcal; ZS: 13.5 g; TZS: 3.2 g; SZH: 145.8 g; CK: 15.8 g; FH: 24.6 g; SÓ: 4.2 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |   |
|------------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Pírított 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Pírított 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Pírított 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br><b>Pírított 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Pírított 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Pírított 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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Pírított 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>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:93.1kcal ZS:1.5g TZS:0.0g<br>SZH:13.8g CK:9.9g FH:1.5g SÓ:2.2g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Pírított 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<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs (80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><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>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Pírított dara (100g.) (1;)</b><br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g<br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:93.1kcal ZS:1.5g TZS:0.0g<br>SZH:13.8g CK:9.9g FH:1.5g SÓ:2.2g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><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>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:132.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g<br>SZH:21.4g CK:6.7g FH:3.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (200g)</b><br>EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g<br>FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Őszibarack bef. felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g |
| <b>Vacsora</b>         | <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<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><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>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<br><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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  | <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><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>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<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>Napi összesítés</b> | EN: 884.5 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 10.7 g; SZH: 92.1 g; CK: 21.5 g; FH: 66.0 g; SÓ: 7.7 g;  | EN: 1095.9 kcal; ZS: 25.0 g; TZS: 10.1 g; SZH: 156.5 g; CK: 17.0 g; FH: 59.2 g; SÓ: 7.0 g;   | EN: 1735.3 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 15.8 g; SZH: 276.6 g; CK: 84.2 g; FH: 53.5 g; SÓ: 6.9 g;  | EN: 1044.9 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 7.6 g; SZH: 137.7 g; CK: 30.8 g; FH: 62.7 g; SÓ: 10.3 g;  | EN: 1027.6 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 13.3 g; SZH: 135.0 g; CK: 11.1 g; FH: 73.9 g; SÓ: 7.1 g;  | EN: 1025.3 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 11.7 g; SZH: 122.5 g; CK: 18.9 g; FH: 66.6 g; SÓ: 6.9 g;  | EN: 1147.1 kcal; ZS: 36.5 g; TZS: 15.5 g; SZH: 138.0 g; CK: 24.8 g; FH: 59.6 g; SÓ: 7.3 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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>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>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>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>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g   | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g                                    | <b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g   | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g   | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g                 | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g  | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g  |
|                        | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g  | <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>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g   | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g SÓ:1.4g  | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g   | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g  | <b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g   |
|                        | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g   | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g                                     | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g   | <b>Fahéjas szorot</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g  | <b>Tej 0 sárgarépa főz. * (1;)</b><br>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g                           | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g   | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g  |
|                        | <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>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g                         | <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>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>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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g  |
|                        |   | <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                      | <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>Vacsora</b>         | <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>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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g   | <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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g  | <b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g                          | <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>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>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>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>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: 1633.4 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 20.3 g; SZH: 185.4 g; CK: 44.5 g; FH: 86.9 g; SÓ: 10.4 g;   | EN: 1546.0 kcal; ZS: 42.7 g; TZS: 14.0 g; SZH: 205.4 g; CK: 25.9 g; FH: 75.9 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1847.2 kcal; ZS: 55.8 g; TZS: 17.6 g; SZH: 247.0 g; CK: 70.6 g; FH: 74.9 g; SÓ: 8.6 g;   | EN: 1567.2 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 16.6 g; SZH: 227.7 g; CK: 56.6 g; FH: 74.4 g; SÓ: 8.5 g;   | EN: 1369.8 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 13.6 g; SZH: 181.0 g; CK: 35.6 g; FH: 71.1 g; SÓ: 9.4 g;  | EN: 1482.8 kcal; ZS: 25.8 g; TZS: 10.6 g; SZH: 224.7 g; CK: 23.0 g; FH: 86.7 g; SÓ: 10.7 g;   | EN: 1667.7 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 232.7 g; CK: 36.0 g; FH: 68.9 g; SÓ: 9.7 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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halac; 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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<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<br><b>Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:9.6g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br><br><b>Pirított 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><br><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>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><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<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Tej 0 z.borsófőz püre * (1;)</b><br>EN:291.3kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:41.2g CK:6.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><br><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>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:9.6g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:9.6g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)</b><br>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g 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<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><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>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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<br><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>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><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<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<br><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>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><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>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: 1752.1 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 20.1 g; SZH: 213.4 g; CK: 46.8 g; FH: 80.7 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 1469.6 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 14.2 g; SZH: 178.6 g; CK: 10.0 g; FH: 75.9 g; SÓ: 10.3 g;  | EN: 1894.3 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 18.9 g; SZH: 219.5 g; CK: 47.9 g; FH: 101.0 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1760.0 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 18.1 g; SZH: 215.9 g; CK: 17.8 g; FH: 89.3 g; SÓ: 10.6 g;   | EN: 1282.8 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 12.2 g; SZH: 155.2 g; CK: 22.4 g; FH: 77.9 g; SÓ: 9.4 g;   | EN: 1454.8 kcal; ZS: 25.0 g; TZS: 10.1 g; SZH: 220.7 g; CK: 22.7 g; FH: 86.0 g; SÓ: 10.8 g;   | EN: 1690.9 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 17.2 g; SZH: 215.1 g; CK: 22.1 g; FH: 80.9 g; SÓ: 9.7 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|---|--|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g               | <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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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<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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g      |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g  | <b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:172.5kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:14.0g CK:2.7g FH:5.6g SÓ:1.5g            | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g         | <b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g     | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g      |
|                | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                  | <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>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                    | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g         | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                           | <b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g               | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g         |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g                 | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g   | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g               | <b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                    | <b>Kelkáposzta főzelék/ F (1;)</b><br>EN:236.3kcal ZS:6.4g TZS:0.7g<br>SZH:32.3g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:1.6g             | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                                | <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>Pirított 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>Zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:394.9kcal ZS:11.2g TZS:3.9g<br>SZH:51.5g CK:10.7g FH:17.4g<br>SÓ:1.8g  | <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 | <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>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    | <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>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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g       | <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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g    | <b>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g<br>SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g              | <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>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 |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| <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>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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<br><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<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1685.0 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 18.6 g; SZH: 237.9 g; CK: 60.5 g; FH: 76.0 g; SÓ: 9.8 g;  | EN: 1901.8 kcal; ZS: 59.7 g; TZS: 20.8 g; SZH: 244.6 g; CK: 63.3 g; FH: 84.5 g; SÓ: 10.4 g;  | EN: 1784.9 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 21.7 g; SZH: 227.1 g; CK: 43.4 g; FH: 55.3 g; SÓ: 9.6 g;         | EN: 1741.4 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 19.8 g; SZH: 246.4 g; CK: 72.1 g; FH: 82.6 g; SÓ: 8.9 g;   | EN: 1785.5 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 21.4 g; SZH: 224.9 g; CK: 60.2 g; FH: 86.0 g; SÓ: 9.6 g;  | EN: 1736.8 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 15.1 g; SZH: 257.2 g; CK: 46.0 g; FH: 69.2 g; SÓ: 10.3 g;   | EN: 2215.7 kcal; ZS: 88.5 g; TZS: 35.7 g; SZH: 270.4 g; CK: 57.3 g; FH: 75.3 g; SÓ: 10.5 g;   |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<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<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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<br><b>Alma /F 0.10 KG</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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<br><b>Alma /F 0.10 KG</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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<br><b>Alma /F 0.10 KG</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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<br><b>Alma /F 0.10 KG</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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<br><b>Alma /F 0.10 KG</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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<br><b>Alma /F 0.10 KG</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<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<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<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(ures) *</b><br><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g  | <b>Csontleves(ures) *</b><br><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g 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<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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      | <b>Sertésragu leves* (tészta 0)</b><br><br>EN:122.3kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:2.5g CK:1.7g FH:16.8g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.0g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g   | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br><br>EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g  | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br><br>EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g   | <b>Csontleves(ures) *</b><br><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Gépsonka 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Gépsonka 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g<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>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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Toast sonka felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.3g<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<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Baromfi párizsi 0,05 kg allergénmentes</b><br>EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g<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<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |

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.



Napi táplálék

Hétfő  
06.22Kedd  
06.23Szerda  
06.24Csütörtök  
06.25Péntek  
06.26Szombat  
06.27Vasárnap  
06.28

EN: 745.9 kcal; ZS: 23.9 g; TZS: 11.7 g; SZH: 76.5 g; CK: 17.7 g; FH: 51.9 g; SÓ: 5.3 g;

EN: 1162.8 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 15.3 g; SZH: 115.3 g; CK: 15.6 g; FH: 65.5 g; SÓ: 6.6 g;

EN: 1339.5 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 138.7 g; CK: 29.8 g; FH: 67.4 g; SÓ: 7.3 g;

EN: 1352.8 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 21.6 g; SZH: 95.3 g; CK: 10.5 g; FH: 83.8 g; SÓ: 8.9 g;

EN: 911.6 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 10.7 g; SZH: 99.8 g; CK: 23.3 g; FH: 48.3 g; SÓ: 6.2 g;

EN: 896.4 kcal; ZS: 30.4 g; TZS: 8.4 g; SZH: 102.3 g; CK: 15.5 g; FH: 50.9 g; SÓ: 7.4 g;

EN: 1215.5 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 17.8 g; SZH: 125.9 g; CK: 15.2 g; FH: 68.9 g; SÓ: 8.3 g;



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>         | <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<br><br><b>Diab. túróturmix (7;)</b><br><br>EN:201.8kcal ZS:13.0g TZS:8.6g<br>SZH:4.3g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:1.1g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g   | <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<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><br><b>B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g<br>SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.06g   | <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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><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>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g<br>SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.06g   | <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<br><br><b>Diab. tejbedara (1,7;)</b><br><br>EN:254.2kcal ZS:6.4g TZS:4.1g<br>SZH:38.6g CK:9.2g FH:10.0g SÓ:0.8g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g  | <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<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><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>B. cukkini csirkehússal rizssel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br>SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.06g  | <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<br><br><b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><br><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g<br>SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.06g   | <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<br><br><b>Diab. túróturmix (7;)</b><br><br>EN:201.8kcal ZS:13.0g TZS:8.6g<br>SZH:4.3g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:1.1g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g   |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:90.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. almamártás/B turmixolva * (1;7;)</b><br>EN:229.4kcal ZS:5.5g TZS:3.7g<br>SZH:37.8g CK:9.4g FH:5.6g SÓ:1.0g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g<br>SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><br><b>Darált sertés</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g<br>SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br>EN:93.1kcal ZS:4.8g TZS:2.2g<br>SZH:10.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:0.1g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. almaleves/B (turmixolva) * (1;7;)</b><br>EN:111.2kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:13.1g CK:5.9g FH:1.9g SÓ:1.0g<br><br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g<br>SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br>EN:93.1kcal ZS:4.8g TZS:2.2g<br>SZH:10.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:0.1g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Margaringal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:178.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g<br>SZH:22.5g CK:5.6g FH:3.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g<br>SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g<br>SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g<br>SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Daraleves* turmix (1;)</b><br>EN:99.8kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:15.2g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<br><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>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>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br>EN: 1342.7 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 30.9 g; SZH: 122.0 g; CK: 46.2 g; FH: 64.9 g; SÓ: 7.4 g;   | <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>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g<br>EN: 1434.1 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 21.3 g; SZH: 151.4 g; CK: 37.9 g; FH: 77.6 g; SÓ: 7.8 g;   | <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>B. süttők rizszel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g<br>SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g<br>EN: 1443.0 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 28.6 g; SZH: 143.3 g; CK: 40.2 g; FH: 66.4 g; SÓ: 5.1 g;  | <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>B. zölborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br>SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g<br>EN: 1671.3 kcal; ZS: 78.0 g; TZS: 31.4 g; SZH: 151.6 g; CK: 46.7 g; FH: 82.9 g; SÓ: 8.4 g;  | <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>B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g<br>EN: 1404.2 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 22.6 g; SZH: 139.4 g; CK: 50.9 g; FH: 56.6 g; SÓ: 8.3 g;  | <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>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br>EN: 1376.4 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 33.8 g; SZH: 114.2 g; CK: 40.5 g; FH: 62.1 g; SÓ: 5.9 g;   | <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>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g<br>EN: 1740.2 kcal; ZS: 86.7 g; TZS: 41.8 g; SZH: 153.6 g; CK: 47.2 g; FH: 76.1 g; SÓ: 7.1 g;  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1342.7 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 30.9 g; SZH: 122.0 g; CK: 46.2 g; FH: 64.9 g; SÓ: 7.4 g;   | EN: 1434.1 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 21.3 g; SZH: 151.4 g; CK: 37.9 g; FH: 77.6 g; SÓ: 7.8 g;  | EN: 1443.0 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 28.6 g; SZH: 143.3 g; CK: 40.2 g; FH: 66.4 g; SÓ: 5.1 g;   | EN: 1671.3 kcal; ZS: 78.0 g; TZS: 31.4 g; SZH: 151.6 g; CK: 46.7 g; FH: 82.9 g; SÓ: 8.4 g;   | EN: 1404.2 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 22.6 g; SZH: 139.4 g; CK: 50.9 g; FH: 56.6 g; SÓ: 8.3 g;   | EN: 1376.4 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 33.8 g; SZH: 114.2 g; CK: 40.5 g; FH: 62.1 g; SÓ: 5.9 g;   | EN: 1740.2 kcal; ZS: 86.7 g; TZS: 41.8 g; SZH: 153.6 g; CK: 47.2 g; FH: 76.1 g; SÓ: 7.1 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |  |
|----------------|---|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  |
| <b>Tízórai</b> | <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>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  | <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>Diab. linsér /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><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>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>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g  | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g   | <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   | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <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>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<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g                     | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. linsér /házi/ 1.00 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 | <b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. linsér /házi/ 1.00 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 | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g             | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   |  |

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

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. ostya (kakaós,citr.) *</b><br>(1;3;6;7;)<br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g<br>SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>(1;3;6;7;)<br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <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.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                    | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)</b><br><b>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Telj. kiórl. gabonás diab. keksz</b><br><b>36 g * (1;6;9;)</b><br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g<br>SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g |
|                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g        | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | <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>Búzakorpás diákrúd 2.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g<br>SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                       |
|                        | <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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1654.7 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 22.6 g; SZH: 216.5 g; CK: 35.9 g; FH: 78.2 g; SÓ: 9.5 g;                               | EN: 1873.9 kcal; ZS: 69.5 g; TZS: 25.0 g; SZH: 216.6 g; CK: 17.9 g; FH: 82.5 g; SÓ: 8.3 g;                            | EN: 1954.7 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 29.8 g; SZH: 217.0 g; CK: 23.5 g; FH: 95.2 g; SÓ: 11.1 g;                        | EN: 1638.8 kcal; ZS: 41.2 g; TZS: 16.6 g; SZH: 220.1 g; CK: 34.3 g; FH: 88.0 g; SÓ: 8.4 g;                         | EN: 1923.6 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 26.4 g; SZH: 219.5 g; CK: 28.7 g; FH: 68.9 g; SÓ: 9.1 g;                         | EN: 1802.7 kcal; ZS: 51.1 g; TZS: 17.8 g; SZH: 240.3 g; CK: 17.5 g; FH: 89.0 g; SÓ: 11.4 g;                                      | EN: 1908.2 kcal; ZS: 66.5 g; TZS: 21.1 g; SZH: 229.9 g; CK: 19.6 g; FH: 87.9 g; SÓ: 10.3 g;   |

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Píritott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g<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>Diab. kömény. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g<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>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<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>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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g 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                                     | <b>Margaringaluska leves * v. zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<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>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>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>Vacsora</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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>Napi összesítés</b> | EN: 1304.3 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 12.5 g; SZH: 179.9 g; CK: 22.9 g; FH: 66.4 g; SÓ: 8.9 g;   | EN: 1421.4 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 13.5 g; SZH: 168.5 g; CK: 10.1 g; FH: 70.9 g; SÓ: 7.9 g;  | EN: 1670.0 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 25.9 g; SZH: 176.6 g; CK: 17.7 g; FH: 84.7 g; SÓ: 10.3 g;  | EN: 1395.0 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 13.2 g; SZH: 193.6 g; CK: 27.9 g; FH: 68.5 g; SÓ: 7.4 g;   | EN: 1747.9 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 22.6 g; SZH: 204.5 g; CK: 26.1 g; FH: 67.8 g; SÓ: 8.7 g;  | EN: 1370.3 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 10.6 g; SZH: 192.8 g; CK: 15.2 g; FH: 60.6 g; SÓ: 9.7 g;  | EN: 1592.0 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 13.5 g; SZH: 204.9 g; CK: 14.6 g; FH: 68.1 g; SÓ: 9.9 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |  |
|------------------------|---|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g  | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Margaringaluska leves * v. zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g |  |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                 | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                 | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  |  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1290.6 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 12.7 g; SZH: 178.0 g; CK: 24.8 g; FH: 65.6 g; SÓ: 8.9 g;  | EN: 1425.7 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 13.8 g; SZH: 167.3 g; CK: 11.9 g; FH: 73.5 g; SÓ: 9.4 g;   | EN: 1630.5 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 24.0 g; SZH: 173.9 g; CK: 18.1 g; FH: 84.9 g; SÓ: 9.3 g;   | EN: 1381.2 kcal; ZS: 35.1 g; TZS: 13.4 g; SZH: 192.6 g; CK: 29.8 g; FH: 67.9 g; SÓ: 7.4 g;  | EN: 1855.8 kcal; ZS: 82.4 g; TZS: 24.4 g; SZH: 206.6 g; CK: 26.1 g; FH: 61.8 g; SÓ: 9.2 g;  | EN: 1185.5 kcal; ZS: 30.8 g; TZS: 8.1 g; SZH: 160.1 g; CK: 15.5 g; FH: 62.7 g; SÓ: 9.7 g;   | EN: 1570.5 kcal; ZS: 50.7 g; TZS: 13.8 g; SZH: 201.5 g; CK: 15.4 g; FH: 67.0 g; SÓ: 9.0 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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g  | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g  | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 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 | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                 | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1197.3 kcal; ZS: 28.7 g; TZS: 12.3 g; SZH: 163.4 g; CK: 24.8 g; FH: 63.7 g; SÓ: 7.4 g;  | EN: 1425.7 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 13.8 g; SZH: 167.3 g; CK: 11.9 g; FH: 73.5 g; SÓ: 9.4 g;   | EN: 1630.5 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 24.0 g; SZH: 173.9 g; CK: 18.1 g; FH: 84.9 g; SÓ: 9.3 g;   | EN: 1381.2 kcal; ZS: 35.1 g; TZS: 13.4 g; SZH: 192.6 g; CK: 29.8 g; FH: 67.9 g; SÓ: 7.4 g;  | EN: 2018.1 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 31.5 g; SZH: 213.6 g; CK: 24.4 g; FH: 61.8 g; SÓ: 9.1 g;   | EN: 1185.5 kcal; ZS: 30.8 g; TZS: 8.1 g; SZH: 160.1 g; CK: 15.5 g; FH: 62.7 g; SÓ: 9.7 g;   | EN: 1570.5 kcal; ZS: 50.7 g; TZS: 13.8 g; SZH: 201.5 g; CK: 15.4 g; FH: 67.0 g; SÓ: 9.0 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-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>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |  |
|------------------------|---|---|--|---|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertésbűs</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g          | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Zeller mártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g   | <b>Margaringaluska leves * zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g   | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g |  |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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   | <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>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g FH:31.8g SÓ:0.2g<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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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 | <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>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   | <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>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<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>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>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>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: 1347.8 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 15.1 g; SZH: 174.0 g; CK: 23.4 g; FH: 61.2 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 1349.0 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 16.4 g; SZH: 145.6 g; CK: 10.1 g; FH: 74.4 g; SÓ: 9.6 g;  | EN: 1431.2 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 19.9 g; SZH: 158.4 g; CK: 21.8 g; FH: 65.4 g; SÓ: 7.3 g;   | EN: 1475.3 kcal; ZS: 56.8 g; TZS: 16.3 g; SZH: 155.7 g; CK: 15.3 g; FH: 78.7 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 1656.7 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 21.2 g; SZH: 185.8 g; CK: 24.5 g; FH: 58.1 g; SÓ: 9.3 g;   | EN: 1165.2 kcal; ZS: 33.7 g; TZS: 10.0 g; SZH: 145.1 g; CK: 19.7 g; FH: 68.6 g; SÓ: 9.1 g;  | EN: 1913.7 kcal; ZS: 78.4 g; TZS: 30.4 g; SZH: 222.6 g; CK: 28.0 g; FH: 68.2 g; SÓ: 9.6 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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halac; 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|---|---|--|---|--|--|
| <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<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <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<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <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<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <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<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <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><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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <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<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>Búzakorpás diákrúdt 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g             | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g<br>SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g<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  | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(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<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>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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g<br>SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g<br>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   | <b>Margaringaluska leves * v. zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g<br>SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g  | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>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>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><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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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><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>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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><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>Húskrém 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><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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><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>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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>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><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>Búzakorpás diákrúdt 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                           |  |  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1479.2 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 17.4 g; SZH: 184.7 g; CK: 32.5 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.3 g; | EN: 1899.2 kcal; ZS: 72.2 g; TZS: 26.7 g; SZH: 212.0 g; CK: 26.0 g; FH: 87.0 g; SÓ: 8.2 g; | EN: 1742.7 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 29.1 g; SZH: 174.4 g; CK: 30.7 g; FH: 93.6 g; SÓ: 10.4 g; | EN: 1574.9 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 18.6 g; SZH: 207.0 g; CK: 43.6 g; FH: 80.0 g; SÓ: 7.7 g; | EN: 1879.4 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 26.1 g; SZH: 201.6 g; CK: 35.5 g; FH: 66.4 g; SÓ: 9.2 g; | EN: 1408.0 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 13.8 g; SZH: 183.7 g; CK: 24.1 g; FH: 69.1 g; SÓ: 9.7 g; | EN: 1697.7 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 18.7 g; SZH: 204.2 g; CK: 29.7 g; FH: 77.2 g; SÓ: 9.8 g; |

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |   |
|------------------------|---|--|---|---|---|--|--|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><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>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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB</b><br><b>(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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Májkrem 62 g. 1.00 DB</b><br><b>(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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br><b>(1;6;9;10;)</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>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:0.1g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br><b>(1;6;9;10;)</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>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:0.1g<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>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g<br>SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g<br><br><b>Pírtott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g<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 | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;)</b><br>EN:266.8kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:35.2g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><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 | <b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<br><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>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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Párolt rizsköret (80 g)</b><br>EN:484.1kcal ZS:23.2g TZS:2.6g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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 | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;)</b><br>EN:157.3kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:21.4g CK:5.0g FH:2.8g SÓ:1.8g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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 | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<br><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>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>Vacsora</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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: 1162.2 kcal; ZS: 29.0 g; TZS: 8.0 g; SZH: 151.7 g; CK: 18.5 g; FH: 68.1 g; SÓ: 8.7 g;   | EN: 1255.2 kcal; ZS: 42.7 g; TZS: 11.1 g; SZH: 141.1 g; CK: 6.9 g; FH: 68.2 g; SÓ: 9.3 g;  | EN: 1577.0 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 18.3 g; SZH: 162.6 g; CK: 18.5 g; FH: 80.3 g; SÓ: 9.7 g;  | EN: 1816.3 kcal; ZS: 78.0 g; TZS: 19.8 g; SZH: 187.2 g; CK: 22.7 g; FH: 86.5 g; SÓ: 10.7 g;   | EN: 1446.2 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 16.9 g; SZH: 169.3 g; CK: 21.0 g; FH: 52.4 g; SÓ: 8.4 g;  | EN: 1162.8 kcal; ZS: 23.1 g; TZS: 7.0 g; SZH: 175.2 g; CK: 25.1 g; FH: 62.6 g; SÓ: 10.4 g;   | EN: 1491.1 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 15.9 g; SZH: 183.6 g; CK: 18.3 g; FH: 62.9 g; SÓ: 9.9 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|---|--|--|--|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   |
| <b>Tízórai</b> | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Diab. almabefőtt 0,20 L *</b><br>EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g<br>SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <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<br><b>Korporvit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g                         | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g  | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g<br>SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g  | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz.püré/* (1;)</b><br>EN:266.8kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:35.2g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g   | <b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g   | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g  | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;)</b><br>EN:157.3kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:21.4g CK:5.0g FH:2.8g SÓ:1.8g  | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;7;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g   | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;7;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.3g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<br><b>Korporvit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g<br>SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém 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><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korporvit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g<br>SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |

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

|  | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28 |
|--|---|--|---|--|---|--|-------------------|
| EN: 1660.8 kcal; ZS: 57.5 g; TZS: 22.6 g; SZH: 206.2 g; CK: 23.0 g; FH: 70.9 g; SÓ: 8.0 g; | EN: 1954.9 kcal; ZS: 68.7 g; TZS: 23.1 g; SZH: 233.2 g; CK: 20.8 g; FH: 87.3 g; SÓ: 10.1 g; | EN: 1967.7 kcal; ZS: 77.3 g; TZS: 24.3 g; SZH: 211.2 g; CK: 17.6 g; FH: 92.1 g; SÓ: 9.7 g; | EN: 2143.9 kcal; ZS: 82.0 g; TZS: 28.0 g; SZH: 246.7 g; CK: 16.6 g; FH: 95.1 g; SÓ: 10.5 g; | EN: 1951.3 kcal; ZS: 81.9 g; TZS: 29.0 g; SZH: 211.0 g; CK: 22.1 g; FH: 82.0 g; SÓ: 9.8 g; | EN: 1821.7 kcal; ZS: 52.1 g; TZS: 20.2 g; SZH: 244.0 g; CK: 13.2 g; FH: 88.6 g; SÓ: 10.6 g; | EN: 1903.5 kcal; ZS: 71.2 g; TZS: 22.8 g; SZH: 225.9 g; CK: 15.3 g; FH: 78.5 g; SÓ: 9.3 g; |                   |



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |  |
|----------------|---|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |
| <b>Tízórai</b> | <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>Búzakorpás diákrúdt 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   | <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>Búzakorpás diákrúdt 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      | <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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g  | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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><b>Búzakorpás diákrúdt 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúdt 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 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>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>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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g  |  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre (250g) (7;)</b><br>EN:324.4kcal ZS:8.9g TZS:4.2g SZH:48.4g CK:2.3g FH:7.8g SÓ:1.6g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g              | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                              | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g   |  |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. ostya (kakaós,citr.) *</b><br>(1;3;6;7;)<br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g<br>SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)</b><br><b>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)</b><br><b>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g | <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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)</b><br><b>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1732.3 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 24.5 g; SZH: 224.7 g; CK: 36.9 g; FH: 78.8 g; SÓ: 9.4 g;   | EN: 1800.0 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 19.5 g; SZH: 222.8 g; CK: 23.6 g; FH: 82.7 g; SÓ: 8.7 g;   | EN: 2079.2 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 31.6 g; SZH: 234.4 g; CK: 24.5 g; FH: 97.1 g; SÓ: 11.0 g;   | EN: 1716.4 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 18.5 g; SZH: 228.3 g; CK: 35.3 g; FH: 88.8 g; SÓ: 8.3 g;   | EN: 1764.6 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 20.8 g; SZH: 206.8 g; CK: 30.9 g; FH: 67.0 g; SÓ: 8.7 g;  | EN: 1691.4 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 17.5 g; SZH: 219.3 g; CK: 16.7 g; FH: 85.3 g; SÓ: 10.9 g;  | EN: 1947.5 kcal; ZS: 67.0 g; TZS: 22.7 g; SZH: 235.7 g; CK: 24.7 g; FH: 89.0 g; SÓ: 10.4 g;  |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><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>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  |
| <b>Tízórai</b> | <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>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   | <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>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 0.20 KG</b><br>EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g  | <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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g   | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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>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>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<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertésbúza(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<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<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüree(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g  | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (50g)</b><br>EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g             | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertészelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g  | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g   | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g  | <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   | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH: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(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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|---|--|--|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Gépsonka 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:105.3kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:0.3g FH:14.4g SÓ:2.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Zala felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;3;7;)</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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<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>Gépsonka 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:105.3kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:0.3g FH:14.4g SÓ:2.2g<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH: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<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><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<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. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:3.9g CK:0.4g FH:13.7g SÓ:2.3g<br><b>Korpotit 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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Baromfi párizsi 0.09 kg allergénmentes</b><br>EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1684.2 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 22.1 g; SZH: 214.8 g; CK: 26.8 g; FH: 79.0 g; SÓ: 9.5 g;   | EN: 1813.3 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 19.0 g; SZH: 224.7 g; CK: 26.6 g; FH: 85.7 g; SÓ: 9.3 g;  | EN: 1991.8 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 29.9 g; SZH: 224.0 g; CK: 23.8 g; FH: 96.4 g; SÓ: 11.2 g;   | EN: 1699.3 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 17.1 g; SZH: 227.7 g; CK: 34.6 g; FH: 92.5 g; SÓ: 9.2 g;   | EN: 1761.2 kcal; ZS: 64.6 g; TZS: 19.3 g; SZH: 212.6 g; CK: 30.4 g; FH: 68.8 g; SÓ: 9.1 g;   | EN: 1671.9 kcal; ZS: 52.1 g; TZS: 18.2 g; SZH: 209.6 g; CK: 16.9 g; FH: 86.6 g; SÓ: 11.3 g;   | EN: 1897.6 kcal; ZS: 69.8 g; TZS: 22.3 g; SZH: 220.0 g; CK: 19.8 g; FH: 88.7 g; SÓ: 10.7 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |  |  |
|----------------|---|---|---|---|--|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  |  |
| <b>Tízórai</b> | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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>Diab. linsér /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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <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>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g   | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Píritott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g                     | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g                                       | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g           | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   |  |

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

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g | <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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Húskrém 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><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)</b><br><b>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1721.3 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 22.2 g; SZH: 226.2 g; CK: 29.2 g; FH: 77.5 g; SÓ: 9.4 g;   | EN: 1958.7 kcal; ZS: 70.2 g; TZS: 25.3 g; SZH: 230.2 g; CK: 18.4 g; FH: 87.8 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1878.1 kcal; ZS: 68.8 g; TZS: 27.7 g; SZH: 207.3 g; CK: 23.6 g; FH: 94.1 g; SÓ: 9.9 g;   | EN: 1662.1 kcal; ZS: 41.3 g; TZS: 17.0 g; SZH: 226.1 g; CK: 36.4 g; FH: 88.7 g; SÓ: 8.7 g;   | EN: 1710.3 kcal; ZS: 64.1 g; TZS: 19.4 g; SZH: 204.6 g; CK: 32.0 g; FH: 67.0 g; SÓ: 9.0 g;   | EN: 1727.1 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 15.6 g; SZH: 228.6 g; CK: 22.4 g; FH: 93.9 g; SÓ: 11.7 g;  | EN: 1922.6 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 21.4 g; SZH: 238.1 g; CK: 25.1 g; FH: 89.8 g; SÓ: 9.9 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-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>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |   |
|----------------|---|---|--|--|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |
| <b>Tízórai</b> | <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>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  | <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>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       | <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>Korpotív keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g   | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g | <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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g   |   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüree(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g  | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:2.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g             | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   | <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>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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   |   |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |
|                        | <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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1325.7 kcal; ZS: 33.7 g; TZS: 13.8 g; SZH: 177.1 g; CK: 26.2 g; FH: 70.0 g; SÓ: 8.9 g;                     | EN: 1587.2 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 17.2 g; SZH: 188.2 g; CK: 16.3 g; FH: 78.3 g; SÓ: 8.3 g;                      | EN: 1808.2 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 29.3 g; SZH: 189.0 g; CK: 18.6 g; FH: 91.0 g; SÓ: 10.6 g;                    | EN: 1492.4 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 16.3 g; SZH: 192.1 g; CK: 29.4 g; FH: 83.9 g; SÓ: 7.9 g;                      | EN: 1512.7 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 17.1 g; SZH: 177.6 g; CK: 29.0 g; FH: 62.6 g; SÓ: 8.3 g;                     | EN: 1465.3 kcal; ZS: 44.3 g; TZS: 15.0 g; SZH: 183.1 g; CK: 14.6 g; FH: 79.5 g; SÓ: 10.3 g;                    | EN: 1723.5 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 20.4 g; SZH: 199.5 g; CK: 18.8 g; FH: 84.2 g; SÓ: 10.0 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-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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |  |
|----------------|---|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.05 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.05 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.05 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;6;9;10;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;6;9;10;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.05 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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>Tízórai</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><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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><b>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<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>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><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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><b>Diab. linsler /házi/ 1.00 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><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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz.püré/* (1;)</b><br>EN:266.8kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:35.2g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<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>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g                                      | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Tej 0 zellermártás * (1;9;)</b><br>EN:193.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:23.4g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:1.7g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz./ * (1;)</b><br>EN:172.8kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:6.6g FH:3.0g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Diab. tej 0 parajfőzelék* (1;)</b><br>EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:24.4g CK:3.2g FH:3.7g SÓ:1.5g       | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g |  |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<br><b>Diab. linsler /házi/ 1.00 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             | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g FH:31.8g SÓ:0.2g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<br><b>Diab. ostyá (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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. linsler /házi/ 1.00 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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<br><b>Korpoovit 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                        | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g        |  |

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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>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 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1577.4 kcal; ZS: 58.3 g; TZS: 23.4 g; SZH: 184.2 g; CK: 27.4 g; FH: 73.5 g; SÓ: 10.5 g;       | EN: 1563.8 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 16.3 g; SZH: 187.1 g; CK: 21.7 g; FH: 81.8 g; SÓ: 11.3 g;       | EN: 1516.5 kcal; ZS: 44.2 g; TZS: 17.1 g; SZH: 188.7 g; CK: 21.6 g; FH: 79.6 g; SÓ: 6.5 g;        | EN: 1743.3 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 24.4 g; SZH: 186.1 g; CK: 35.3 g; FH: 85.7 g; SÓ: 12.0 g;        | EN: 1537.7 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 20.2 g; SZH: 180.4 g; CK: 28.0 g; FH: 52.3 g; SÓ: 7.8 g;         | EN: 1685.2 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 18.5 g; SZH: 226.5 g; CK: 27.0 g; FH: 77.0 g; SÓ: 10.7 g;       | EN: 1515.2 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 14.6 g; SZH: 205.5 g; CK: 19.8 g; FH: 66.3 g; SÓ: 8.8 g;        |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |  |
|----------------|---|---|---|--|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  |
| <b>Tízórai</b> | <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>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  | <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>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       | <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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g  | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g   | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g  | <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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g<br><b>Diab. sárgarépa-főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa-főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. linsér /házi/ 1.00 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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit 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                 | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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  |  |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |
|                        | <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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1623.7 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 21.6 g; SZH: 207.1 g; CK: 26.4 g; FH: 74.5 g; SÓ: 8.9 g;                  | EN: 1611.0 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 17.2 g; SZH: 193.6 g; CK: 21.7 g; FH: 78.3 g; SÓ: 8.3 g;                   | EN: 1843.2 kcal; ZS: 71.4 g; TZS: 29.3 g; SZH: 196.0 g; CK: 22.6 g; FH: 91.4 g; SÓ: 10.6 g; | EN: 1527.4 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 16.3 g; SZH: 199.1 g; CK: 33.4 g; FH: 84.3 g; SÓ: 7.9 g;                   | EN: 1575.7 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 18.5 g; SZH: 177.6 g; CK: 29.0 g; FH: 62.6 g; SÓ: 8.3 g;                  | EN: 1726.3 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 18.1 g; SZH: 223.4 g; CK: 17.2 g; FH: 85.6 g; SÓ: 10.9 g;                 | EN: 1758.5 kcal; ZS: 61.5 g; TZS: 20.4 g; SZH: 206.5 g; CK: 22.8 g; FH: 84.6 g; SÓ: 10.0 g;                 |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |  |
|----------------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  |
| <b>Tízórai</b> | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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>Diab. linsér /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><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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><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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g  | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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>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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g | <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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Píritott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g                    | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g                                       | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g           | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g           |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   |

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

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 65 / 124

Nyomtatva: 2026.05.07. 8:03

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|--|---|---|--|--|---|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>(1;3;7;)<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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>(1;3;7;)<br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)</b><br><b>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1610.0 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 21.8 g; SZH: 205.2 g; CK: 28.3 g; FH: 73.7 g; SÓ: 8.9 g;   | EN: 1810.2 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 24.7 g; SZH: 202.2 g; CK: 17.2 g; FH: 82.8 g; SÓ: 9.4 g;  | EN: 1803.7 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 27.5 g; SZH: 193.3 g; CK: 23.0 g; FH: 91.6 g; SÓ: 9.6 g;  | EN: 1587.8 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 16.8 g; SZH: 212.1 g; CK: 35.9 g; FH: 86.2 g; SÓ: 8.3 g;   | EN: 1598.9 kcal; ZS: 63.2 g; TZS: 18.9 g; SZH: 183.6 g; CK: 31.1 g; FH: 63.2 g; SÓ: 8.5 g;   | EN: 1578.6 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 15.1 g; SZH: 200.6 g; CK: 21.3 g; FH: 88.9 g; SÓ: 11.1 g;   | EN: 1736.9 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 20.7 g; SZH: 203.1 g; CK: 23.7 g; FH: 83.5 g; SÓ: 9.0 g;  |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |  |  |
|----------------|---|---|---|--|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g  |  |
| <b>Tízórai</b> | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <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>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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>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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g  | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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>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>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<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>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>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<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pírott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g                                       | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g  | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 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 | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g           | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   |  |

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-Hal; 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>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br/>(1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG<br/>(7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Húskrém 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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Korpvit keksz(6db=0,24cs)<br/>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1610.0 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 21.8 g; SZH: 205.2 g; CK: 28.3 g; FH: 73.7 g; SÓ: 8.9 g;   | EN: 1728.8 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 19.1 g; SZH: 201.0 g; CK: 18.7 g; FH: 83.5 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1803.8 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 27.4 g; SZH: 193.3 g; CK: 23.0 g; FH: 91.6 g; SÓ: 9.6 g;   | EN: 1638.8 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 20.2 g; SZH: 202.6 g; CK: 33.1 g; FH: 97.7 g; SÓ: 8.3 g;   | EN: 1835.6 kcal; ZS: 78.8 g; TZS: 26.3 g; SZH: 204.5 g; CK: 30.0 g; FH: 65.8 g; SÓ: 8.8 g;  | EN: 1578.6 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 15.1 g; SZH: 200.6 g; CK: 21.3 g; FH: 88.9 g; SÓ: 11.1 g;  | EN: 1736.9 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 20.8 g; SZH: 203.1 g; CK: 23.7 g; FH: 83.6 g; SÓ: 9.0 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-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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |   |
|----------------|--|--|---|--|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g                                       | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g |
| <b>Tízórai</b> | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g  | <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>Diab. linsér /házi/ 1.00 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><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g | <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><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>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g  | <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>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<br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g            | <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>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<br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g |   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Píritott 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>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g                           | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g     | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Darált csirke (mellifilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<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              |   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g  | <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>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                      | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g FH:31.8g SÓ:0.2g   | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g          | <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>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>Diab. alma befőtt 0.30 L *</b><br>EN:108.0kcal ZS:0.9g TZS:0.9g SZH:23.1g CK:22.2g FH:0.8g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<br><b>Korpotiv keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                       | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                       |   |

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. \* - édesítésszert tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| <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 | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g | <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>Napi összesítés</b> | EN: 1428.5 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 14.7 g; SZH: 181.8 g; CK: 27.1 g; FH: 74.2 g; SÓ: 11.1 g;        | EN: 1791.3 kcal; ZS: 71.2 g; TZS: 27.9 g; SZH: 192.3 g; CK: 22.0 g; FH: 85.0 g; SÓ: 9.8 g;        | EN: 1511.1 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 21.8 g; SZH: 173.1 g; CK: 26.5 g; FH: 73.8 g; SÓ: 8.0 g;        | EN: 1686.6 kcal; ZS: 71.4 g; TZS: 22.5 g; SZH: 164.4 g; CK: 19.9 g; FH: 88.0 g; SÓ: 11.6 g;        | EN: 1538.4 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 17.3 g; SZH: 195.1 g; CK: 52.2 g; FH: 61.2 g; SÓ: 8.4 g;         | EN: 1383.3 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 12.0 g; SZH: 179.6 g; CK: 20.4 g; FH: 75.6 g; SÓ: 9.9 g;         | EN: 1707.8 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 21.2 g; SZH: 212.6 g; CK: 27.2 g; FH: 82.0 g; SÓ: 9.0 g;         |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |  |
|----------------|---|---|---|--|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g. 1.00 D (1;6;9;10;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g                                    | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;6;9;10;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;6;9;10;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g |
| <b>Tízórai</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><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g       | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<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>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><b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<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>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><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     | <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>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  | <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><b>Diab. linsér /házi/ 1.00 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><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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;)</b><br>EN:266.8kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:35.2g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g | <b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<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>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g                 | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<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>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;)</b><br>EN:157.3kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:21.4g CK:5.0g FH:2.8g SÓ:1.8g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<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>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. linsér /házi/ 1.00 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                         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g                                      | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkecomb egész</b><br>EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g<br><b>Diab. linsér /házi/ 1.00 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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit 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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Telj. kiörl. 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   |  |

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

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 71 / 124

Nyomtatva: 2026.05.07. 8:03



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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>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: 1694.4 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 23.0 g; SZH: 213.1 g; CK: 28.2 g; FH: 74.4 g; SÓ: 9.7 g;  | EN: 1503.7 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 12.4 g; SZH: 180.1 g; CK: 13.5 g; FH: 79.1 g; SÓ: 10.4 g;       | EN: 1854.6 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 20.7 g; SZH: 209.6 g; CK: 20.0 g; FH: 87.8 g; SÓ: 9.8 g; | EN: 1698.7 kcal; ZS: 58.3 g; TZS: 17.6 g; SZH: 197.4 g; CK: 26.8 g; FH: 88.7 g; SÓ: 11.4 g;   | EN: 1915.4 kcal; ZS: 78.3 g; TZS: 25.5 g; SZH: 205.7 g; CK: 25.4 g; FH: 85.3 g; SÓ: 10.5 g;        | EN: 1761.8 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 17.8 g; SZH: 253.6 g; CK: 25.0 g; FH: 75.6 g; SÓ: 12.4 g;        | EN: 1815.2 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 17.5 g; SZH: 231.0 g; CK: 19.6 g; FH: 74.5 g; SÓ: 10.9 g;        |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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>Tízórai</b> | <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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Korpoovit 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><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g   | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g 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   | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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>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<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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Píritott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Margarinaluska leves * vzlöd (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g           | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. linser /házi/ 1.00 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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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                                     | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpoovit 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                           | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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  |

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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <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>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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1512.4 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 21.1 g; SZH: 186.1 g; CK: 25.6 g; FH: 70.8 g; SÓ: 8.4 g;                  | EN: 1536.8 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 16.9 g; SZH: 179.6 g; CK: 21.2 g; FH: 75.8 g; SÓ: 7.9 g;                   | EN: 1841.0 kcal; ZS: 72.9 g; TZS: 30.0 g; SZH: 193.1 g; CK: 22.7 g; FH: 90.6 g; SÓ: 10.5 g; | EN: 1416.0 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 15.8 g; SZH: 178.1 g; CK: 32.5 g; FH: 80.5 g; SÓ: 7.4 g;                  | EN: 1464.2 kcal; ZS: 62.1 g; TZS: 18.1 g; SZH: 156.6 g; CK: 28.1 g; FH: 58.8 g; SÓ: 7.8 g;                  | EN: 1540.6 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 188.4 g; CK: 15.7 g; FH: 79.4 g; SÓ: 10.1 g;                 | EN: 1647.0 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 20.2 g; SZH: 185.5 g; CK: 22.0 g; FH: 80.9 g; SÓ: 9.3 g;                  |

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|---|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <p><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</p> <p><b>B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br/>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br/>SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</p> <p><b>B. cukkini csirkehússal rizssel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br/>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br/>SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</p> <p><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br/>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br/>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g</p> <p><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</p> | <p><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</p> <p><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</p> <p><b>B. cukkini csirkehússal rizssel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br/>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br/>SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</p> <p><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br/>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g<br/>CK:16.3g FH:0.9g</p> <p><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</p> | <p><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</p> <p><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</p> <p><b>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</b><br/>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g<br/>SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g</p> <p><b>B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br/>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br/>SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</p> <p><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br/>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br/>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g</p> <p><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</p> | <p><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</p> <p><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</p> <p><b>B. sütőtök rizssel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br/>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g<br/>SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g</p> <p><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br/>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g<br/>CK:16.3g FH:0.9g</p> <p><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</p> | <p><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</p> <p><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</p> <p><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br/>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g<br/>SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g</p> <p><b>B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br/>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br/>SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</p> <p><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br/>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br/>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g</p> <p><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</p> | <p><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</p> <p><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</p> <p><b>B. cukkini csirkehússal rizssel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br/>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br/>SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</p> <p><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br/>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g<br/>CK:16.3g FH:0.9g</p> <p><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</p> | <p><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</p> <p><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br/>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br/>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g</p> <p><b>B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br/>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br/>SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</p> <p><b>B. cukkini csirkehússal rizssel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br/>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br/>SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</p> <p><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</p> |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</b><br/>EN:90.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g<br/>SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:1.6g</p> <p><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br/>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br/>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g</p> <p><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br/>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br/>SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g</p> <p><b>Burgonyapüre(50 g) (7;)</b><br/>EN:76.2kcal ZS:2.5g TZS:1.3g<br/>SZH:10.4g CK:1.2g FH:2.0g SÓ:1.5g</p>   | <p><b>Diab. köménym.leves turmixolva (1;)</b><br/>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br/>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g</p> <p><b>Darált sertéshús</b><br/>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br/>FH:20.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</b><br/>EN:283.3kcal ZS:6.4g TZS:1.3g<br/>SZH:36.6g CK:1.4g FH:15.2g SÓ:1.7g</p> <p><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br/>EN:93.1kcal ZS:4.8g TZS:2.2g<br/>SZH:10.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:0.1g</p>   | <p><b>Diab. almaleves/B (turmixolva) * (1;7;)</b><br/>EN:111.2kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br/>SZH:13.1g CK:5.9g FH:1.9g SÓ:1.0g</p> <p><b>Darált sertéshús</b><br/>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br/>FH:20.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Burgonyapüre(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</p>   | <p><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br/>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g<br/>SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g</p> <p><b>Darált sertéshús</b><br/>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br/>FH:20.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br/>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br/>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g</p> <p><b>Sós burgonya (50gr)</b><br/>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br/>FH:1.3g SÓ:1.5g</p> <p><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br/>EN:93.1kcal ZS:4.8g TZS:2.2g<br/>SZH:10.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:0.1g</p>   | <p><b>Margarinal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br/>EN:178.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g<br/>SZH:22.5g CK:5.6g FH:3.5g SÓ:1.6g</p> <p><b>Darált sertéshús</b><br/>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br/>FH:20.5g SÓ:1.2g</p> <p><b>Diab. sárgarépa főz.* turmixolva (1;7;)</b><br/>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g<br/>SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g</p> <p><b>Sós burgonya (50gr)</b><br/>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br/>FH:1.3g SÓ:1.5g</p> <p><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br/>EN:93.1kcal ZS:4.8g TZS:2.2g<br/>SZH:10.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:0.1g</p>   | <p><b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br/>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g<br/>SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g</p> <p><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br/>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br/>FH:21.2g SÓ:0.1g</p> <p><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br/>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g<br/>SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g</p> <p><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br/>EN:93.1kcal ZS:4.8g TZS:2.2g<br/>SZH:10.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:0.1g</p>  | <p><b>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</b><br/>EN:145.3kcal ZS:5.4g TZS:0.8g<br/>SZH:18.4g CK:2.5g FH:5.0g SÓ:1.6g</p> <p><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br/>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br/>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g</p> <p><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</p>  |
| <b>Vacsora</b> | <p><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br/>EN:1.8kcal SZH:1.2g</p>  | <p><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</p>  | <p><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br/>EN:1.8kcal SZH:1.2g</p>  | <p><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</p>   | <p><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</p>   | <p><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</p>   | <p><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br/>EN:1.8kcal SZH:1.2g</p>  |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <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<br><b>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<br><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>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><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>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<br><b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g<br>FH:31.8g SÓ:0.2g<br><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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<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 | <b>B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.30 L *</b><br>EN:108.0kcal ZS:0.9g TZS:0.9g<br>SZH:23.1g CK:22.2g FH:0.8g<br><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>Darált toast sonka felv. 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g<br>SZH:4.3g CK:0.5g FH:15.2g SÓ:2.5g<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>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><b>Darált baromfi párizsi 0,07 kg allergén 0</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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<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 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1377.9 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 19.0 g; SZH: 164.5 g; CK: 44.6 g; FH: 64.0 g; SÓ: 10.4 g;  | EN: 1592.6 kcal; ZS: 59.3 g; TZS: 23.3 g; SZH: 170.7 g; CK: 48.9 g; FH: 83.8 g; SÓ: 8.8 g;   | EN: 1450.0 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 20.0 g; SZH: 163.5 g; CK: 48.6 g; FH: 95.4 g; SÓ: 6.4 g;   | EN: 1585.2 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 18.1 g; SZH: 179.0 g; CK: 44.2 g; FH: 99.7 g; SÓ: 11.9 g;  | EN: 1693.2 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 20.8 g; SZH: 224.7 g; CK: 90.2 g; FH: 72.0 g; SÓ: 8.6 g;   | EN: 1462.6 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 14.9 g; SZH: 185.3 g; CK: 51.2 g; FH: 81.9 g; SÓ: 9.0 g;   | EN: 2077.3 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 34.8 g; SZH: 232.4 g; CK: 45.4 g; FH: 86.8 g; SÓ: 9.6 g;  |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |   |
|----------------|--|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g          | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g                     | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g 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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<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>Tízórai</b> | <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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Korpotit 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><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g                                | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>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>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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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>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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g  |   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g   | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:265.2kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.7g CK:1.4g FH:12.1g SÓ:0.1g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g<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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<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>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa-főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g                       | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:22.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.5g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                            | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>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   |   |

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. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1027.1 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 12.8 g; SZH: 126.1 g; CK: 23.5 g; FH: 63.1 g; SÓ: 6.8 g;   | EN: 1310.5 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 17.5 g; SZH: 137.1 g; CK: 17.3 g; FH: 71.2 g; SÓ: 7.3 g;  | EN: 1633.8 kcal; ZS: 63.4 g; TZS: 22.4 g; SZH: 168.7 g; CK: 17.0 g; FH: 85.4 g; SÓ: 10.6 g; | EN: 1581.9 kcal; ZS: 72.0 g; TZS: 24.0 g; SZH: 124.1 g; CK: 16.5 g; FH: 98.6 g; SÓ: 9.8 g;  | EN: 1072.5 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 12.4 g; SZH: 122.2 g; CK: 23.1 g; FH: 55.3 g; SÓ: 7.5 g;                  | EN: 1241.3 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 13.7 g; SZH: 141.6 g; CK: 15.9 g; FH: 79.0 g; SÓ: 9.8 g;   | EN: 1300.8 kcal; ZS: 45.8 g; TZS: 17.9 g; SZH: 140.5 g; CK: 20.3 g; FH: 72.7 g; SÓ: 9.2 g;   |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |   |
|----------------|--|--|---|---|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g                                    | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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>Tízórai</b> | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>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>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><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g | <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>Korpoovit 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><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g | <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<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><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g 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<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g                            | <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>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<br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g   | <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>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<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g     | <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>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<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g     |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tejberizs * (7;)</b><br>EN:227.0kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:34.1g CK:9.2g FH:9.0g SÓ:0.8g  | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g                         | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. tejberizs * (7;)</b><br>EN:227.0kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:34.1g CK:9.2g FH:9.0g SÓ:0.8g   | <b>Margaringaluska leves * vzzöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g | <b>Zöldszégleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Tükkör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<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 | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Tükkör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<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 |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (7;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (7;)</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g 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><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| <b>Vacsora</b>         | <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>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g | <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>Darált gépsonka 0.1 KG allergénmentes</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:3.2g CK:0.3g FH:16.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g<br>SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g | <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<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1227.0 kcal; ZS: 41.3 g; TZS: 15.3 g; SZH: 148.4 g; CK: 30.8 g; FH: 60.1 g; SÓ: 7.1 g;  | EN: 1407.5 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 22.7 g; SZH: 174.7 g; CK: 21.0 g; FH: 52.1 g; SÓ: 5.6 g;  | EN: 1512.3 kcal; ZS: 53.1 g; TZS: 24.2 g; SZH: 175.9 g; CK: 18.2 g; FH: 73.2 g; SÓ: 7.1 g;         | EN: 1542.7 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 22.8 g; SZH: 183.0 g; CK: 20.0 g; FH: 85.4 g; SÓ: 8.5 g;  | EN: 1508.3 kcal; ZS: 63.8 g; TZS: 18.5 g; SZH: 167.5 g; CK: 22.1 g; FH: 57.2 g; SÓ: 7.8 g;  | EN: 1596.2 kcal; ZS: 66.1 g; TZS: 30.5 g; SZH: 175.3 g; CK: 24.7 g; FH: 64.6 g; SÓ: 7.4 g;  | EN: 1804.2 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 25.7 g; SZH: 210.0 g; CK: 31.2 g; FH: 79.2 g; SÓ: 7.2 g;  |



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |   |
|----------------|---|--|--|---|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g<br>SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g<br>SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g |
| <b>Tízórai</b> | <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<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g            | <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<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g  | <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><b>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g<br>SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g  | <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>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g<br><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>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br><b>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g<br>SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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<br><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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g<br><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>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g<br>SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Diab. tej 0 malleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:93.1kcal ZS:1.5g TZS:0.0g<br>SZH:13.8g CK:9.9g FH:1.5g SÓ:2.2g<br><b>Párolt rizsköret (50g)</b><br>EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g<br>SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tej 0 sárgarépafőz * delikát 0 (1;)</b><br>EN:157.3kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:21.4g CK:5.0g FH:2.8g SÓ:1.8g                                   | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g<br>SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g   | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Sós burgonya (250g)</b><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g  |   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g   | <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<br><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g<br>SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g  | <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<br><b>Kenyer 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  |   |

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>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g | <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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <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>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g |  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1385.1 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 15.9 g; SZH: 179.2 g; CK: 33.5 g; FH: 66.0 g; SÓ: 9.2 g;                     | EN: 1398.5 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 14.2 g; SZH: 196.0 g; CK: 26.9 g; FH: 64.9 g; SÓ: 8.8 g;  | EN: 1649.1 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 22.1 g; SZH: 160.9 g; CK: 19.7 g; FH: 99.1 g; SÓ: 9.4 g;        | EN: 1683.2 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 14.0 g; SZH: 243.1 g; CK: 32.3 g; FH: 79.9 g; SÓ: 12.5 g;   | EN: 1403.6 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 17.1 g; SZH: 166.4 g; CK: 28.4 g; FH: 85.8 g; SÓ: 8.0 g;                     | EN: 1504.6 kcal; ZS: 41.2 g; TZS: 17.0 g; SZH: 189.6 g; CK: 14.5 g; FH: 88.9 g; SÓ: 9.0 g;   | EN: 1978.1 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 22.9 g; SZH: 253.8 g; CK: 23.5 g; FH: 86.6 g; SÓ: 8.5 g; |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|--|--|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g           | <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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (12;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
|                |  | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</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>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:122.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:18.3g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:0.1g | <b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g<br>SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g     | <b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g<br>SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g          | <b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br>EN:157.4kcal ZS:4.5g TZS:1.6g<br>SZH:9.7g CK:2.0g FH:18.0g SÓ:0.2g       | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g      | <b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:8.7g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:2.9g FH:3.0g SÓ:0.2g       |
|                | <b>Só 0 főtt sertés húsz</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g<br>FH:22.5g SÓ:0.2g                                | <b>Só 0 párolt csirkemell (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g                    | <b>Só 0 grill csirkecomb felső</b><br>EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g<br>SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g      | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g         | <b>Só 0 vagdalt (1;3;)</b><br>EN:333.1kcal ZS:25.9g TZS:6.8g<br>SZH:8.6g CK:0.1g FH:16.2g SÓ:0.3g<br>SÓ:1.4g      | <b>Só 0 kapos sertésragu* (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:0.2g            | <b>Só 0 sertészelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g           |
|                | <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 zöldborsó főzelék * (1;7;)</b><br>EN:359.9kcal ZS:6.6g TZS:1.3g<br>SZH:49.5g CK:7.4g FH:19.3g SÓ:0.2g  | <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>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>Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:228.9kcal ZS:7.5g TZS:1.7g<br>SZH:32.1g CK:15.4g FH:4.7g SÓ:0.5g     | <b>Só 0 párolt rizsköret (100g)</b><br>EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g                     | <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>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>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 /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>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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g             |
|                | <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>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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Tejfői (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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g   | <b>Só 0 sertészelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g 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>Só 0 rántott sertészelet (1;3;)</b><br>EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g<br>SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g  | <b>Só 0 rántott csirkecomb (felső) (1;3;)</b><br>EN:824.5kcal ZS:69.6g TZS:10.9g<br>SZH:30.4g CK:0.4g FH:17.8g SÓ:0.7g | <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               |

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <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>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>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 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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                               |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1502.7 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 17.5 g; SZH: 199.9 g; CK: 56.8 g; FH: 68.4 g; SÓ: 4.2 g;   | EN: 1737.8 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 14.4 g; SZH: 228.2 g; CK: 59.7 g; FH: 88.6 g; SÓ: 4.2 g;  | EN: 2121.9 kcal; ZS: 74.7 g; TZS: 21.9 g; SZH: 277.2 g; CK: 93.4 g; FH: 67.8 g; SÓ: 4.4 g; | EN: 2449.1 kcal; ZS: 107.4 g; TZS: 28.8 g; SZH: 260.3 g; CK: 60.9 g; FH: 102.7 g; SÓ: 6.0 g;  | EN: 1783.0 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 19.6 g; SZH: 227.7 g; CK: 72.0 g; FH: 62.5 g; SÓ: 4.7 g;  | EN: 2637.8 kcal; ZS: 128.5 g; TZS: 26.8 g; SZH: 287.0 g; CK: 43.0 g; FH: 77.2 g; SÓ: 4.7 g;  | EN: 2163.3 kcal; ZS: 101.9 g; TZS: 38.0 g; SZH: 236.7 g; CK: 61.1 g; FH: 61.6 g; SÓ: 3.3 g; |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|--|--|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g           | <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>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>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>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>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>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>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>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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g     | <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>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g 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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                            |
|                |  |  |  |  |   |   | <b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
|                |  |  |  |  |   |   | <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>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:122.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:18.3g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:0.1g | <b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g<br>SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g     | <b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g<br>SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g          | <b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br>EN:157.4kcal ZS:4.5g TZS:1.6g<br>SZH:9.7g CK:2.0g FH:18.0g SÓ:0.2g       | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g | <b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:8.7g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:2.9g FH:3.0g SÓ:0.2g     |
|                | <b>Só 0 főtt sertés húsz</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g<br>FH:22.5g SÓ:0.2g                                | <b>Só 0 párolt csirkemell (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g                    | <b>Só 0 grill csirkecomb felső</b><br>EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g<br>SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g      | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g SÓ:1.4g            | <b>Só 0 sertészelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g            | <b>Só 0 kapos sertésragu* (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:0.2g       | <b>Só 0 sertészelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g         |
|                | <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 zöldborsó főzelék * (1;7;)</b><br>EN:359.9kcal ZS:6.6g TZS:1.3g<br>SZH:49.5g CK:7.4g FH:19.3g SÓ:0.2g  | <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>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>Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:228.9kcal ZS:7.5g TZS:1.7g<br>SZH:32.1g CK:15.4g FH:4.7g SÓ:0.5g     | <b>Só 0 párolt rizsköret (100g)</b><br>EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g                | <b>Sült burgonya (280g)</b><br>EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g<br>SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g                     |
|                | <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>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 /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>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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g           |
|                | <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>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>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 |

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



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|--|--|--|--|---|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;)</b><br>EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g<br>SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g   | <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>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><br><b>Túrós palacsinta 1db (1;3;7;)</b><br>EN:308.3kcal ZS:19.0g TZS:4.6g<br>SZH:26.2g CK:13.7g FH:7.0g SÓ:0.6g   |  | <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>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>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><br><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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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>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>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g<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>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>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>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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Só 0 rántott sertésszelet (1;3;)</b><br>EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g<br>SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g 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>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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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>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>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>Só 0 rántott csirkecomb (felső) (1;3;)</b><br>EN:824.5kcal ZS:69.6g TZS:10.9g<br>SZH:30.4g CK:0.4g FH:17.8g 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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <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<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><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1700.7 kcal; ZS: 54.4 g; TZS: 25.5 g; SZH: 217.3 g; CK: 73.5 g; FH: 76.2 g; SÓ: 4.3 g;  | EN: 2038.6 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 19.9 g; SZH: 274.7 g; CK: 90.9 g; FH: 97.1 g; SÓ: 4.4 g;  | EN: 2622.7 kcal; ZS: 103.9 g; TZS: 33.2 g; SZH: 308.1 g; CK: 111.2 g; FH: 94.7 g; SÓ: 5.8 g;   | EN: 2484.6 kcal; ZS: 108.7 g; TZS: 31.0 g; SZH: 266.0 g; CK: 66.6 g; FH: 102.8 g; SÓ: 6.0 g;   | EN: 1918.0 kcal; ZS: 62.1 g; TZS: 23.6 g; SZH: 246.6 g; CK: 88.4 g; FH: 82.0 g; SÓ: 4.9 g;   | EN: 2911.8 kcal; ZS: 132.9 g; TZS: 32.8 g; SZH: 334.4 g; CK: 75.0 g; FH: 87.6 g; SÓ: 5.0 g;  | EN: 2789.5 kcal; ZS: 118.5 g; TZS: 48.3 g; SZH: 325.1 g; CK: 101.8 g; FH: 90.8 g; SÓ: 6.2 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g                                 | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  |
| <b>Tízórai</b> | <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>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     | <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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<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>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>Korpoovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g | <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  | <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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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>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>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<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>Ebéd</b>    | <b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:122.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:18.3g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 főtt sertés hú s</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g FH:22.5g SÓ:0.2g<br><b>Só 0 diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:161.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:23.7g CK:9.3g FH:3.6g SÓ:0.1g | <b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 párolt csirke mell (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 diab. zöldborsófőzelék* (1;7;)</b><br>EN:231.3kcal ZS:6.1g TZS:1.2g SZH:29.7g CK:1.4g FH:11.1g SÓ:0.1g<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>Só 0 diab. almaleves * (1;7;)</b><br>EN:93.6kcal ZS:4.3g TZS:2.9g SZH:11.5g CK:5.7g FH:1.5g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 grill csirkecomb felső</b><br>EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g<br><b>Só 0 sült burgonya (200 g)</b><br>EN:483.7kcal ZS:28.1g TZS:3.0g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.0g                         | <b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br>EN:157.4kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.7g CK:2.0g FH:18.0g SÓ:0.2g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 diab. sárgarépa főz.* (1;7;)</b><br>EN:183.3kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.3g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:0.4g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 káposzta sertésragu* (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:0.2g<br><b>Só 0 párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:290.5kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.0g | <b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:2.9g FH:3.0g SÓ:0.2g<br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g<br><b>Sült burgonya (200g)</b><br>EN:483.7kcal ZS:28.1g TZS:3.0g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g                   |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Só 0 rántott sertésszelet (1;3;)</b><br>EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g  | <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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Só 0 rántott csirkecomb (felső) (1;3;)</b><br>EN:824.5kcal ZS:69.6g TZS:10.9g SZH:30.4g CK:0.4g FH:17.8g SÓ:0.7g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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   |

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(nehézség: 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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|---|--|--|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <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>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<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g 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 | <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>Búzakorpás diákrúd 2.50 DB (1;7;)</b><br>EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<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>Korpvit 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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH: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<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 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>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>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<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>Napi összesítés</b> | EN: 1705.4 kcal; ZS: 58.1 g; TZS: 26.2 g; SZH: 210.4 g; CK: 36.9 g; FH: 75.1 g; SÓ: 4.0 g;  | EN: 1711.6 kcal; ZS: 47.2 g; TZS: 14.0 g; SZH: 222.5 g; CK: 26.9 g; FH: 85.5 g; SÓ: 4.3 g;   | EN: 2130.8 kcal; ZS: 95.8 g; TZS: 31.9 g; SZH: 212.0 g; CK: 25.7 g; FH: 90.4 g; SÓ: 4.5 g;  | EN: 2427.8 kcal; ZS: 108.0 g; TZS: 29.4 g; SZH: 245.3 g; CK: 33.1 g; FH: 110.9 g; SÓ: 5.3 g;   | EN: 1619.6 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 17.2 g; SZH: 204.9 g; CK: 27.4 g; FH: 68.2 g; SÓ: 4.2 g;   | EN: 2537.0 kcal; ZS: 136.0 g; TZS: 33.4 g; SZH: 233.4 g; CK: 11.4 g; FH: 86.8 g; SÓ: 4.2 g;  | EN: 1875.0 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 23.7 g; SZH: 201.8 g; CK: 23.5 g; FH: 79.5 g; SÓ: 5.3 g;  |

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <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>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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                               |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g                    | <b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g | <b>G.G. zöldséglevés*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g                     | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g    | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g      |
|                        | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g           | <b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet- (3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g<br>SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g | <b>Tükrő tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g             | <b>G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;)</b><br>EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g<br>SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g              | <b>Tükrő tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g                       | <b>Zöldbabpörkölt * -A- (7;)</b><br>EN:179.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g<br>SZH:10.7g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.5g           |
|                        | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g                 | <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>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>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                     | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g             | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g         | <b>G.G. galuska -Bet- (3;)</b><br>EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g<br>SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g             |
|                        | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g          | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g             | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g          |
|                        | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g  | <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>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>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g       | <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>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g   | <b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g |
| <b>Vacsora</b>         | <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>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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   |
|                        | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g | <b>Zala felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g<br>SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g               | <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>Gépsonka 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g<br>SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g          | <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>Toast sonka felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g<br>SZH:2.1g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.3g | <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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.8g              | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g       | <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>Napi összesítés</b> | EN: 2262.6 kcal; ZS: 73.3 g; TZS: 20.8 g; SZH: 355.1 g; CK: 64.5 g; FH: 37.3 g; SÓ: 12.3 g;                       | EN: 2058.6 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 12.4 g; SZH: 380.9 g; CK: 46.2 g; FH: 41.8 g; SÓ: 11.9 g;                         | EN: 2180.8 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 15.5 g; SZH: 363.6 g; CK: 78.4 g; FH: 31.4 g; SÓ: 8.9 g;                | EN: 1708.9 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 12.3 g; SZH: 313.4 g; CK: 32.6 g; FH: 36.9 g; SÓ: 12.1 g;                         | EN: 2272.5 kcal; ZS: 76.5 g; TZS: 19.4 g; SZH: 348.0 g; CK: 56.8 g; FH: 40.6 g; SÓ: 12.3 g;                          | EN: 2007.2 kcal; ZS: 39.9 g; TZS: 13.1 g; SZH: 363.3 g; CK: 57.3 g; FH: 46.4 g; SÓ: 11.7 g;                         | EN: 2089.9 kcal; ZS: 60.7 g; TZS: 14.9 g; SZH: 359.4 g; CK: 43.2 g; FH: 25.7 g; SÓ: 13.4 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-Halaz; 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>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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   | <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>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g  | <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<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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                                | <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<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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g   | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g  | <b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g   | <b>G.G. zöldséglevés*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g   | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g   | <b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g  | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g  |
|                | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br><br>EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g   | <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>Tükrő tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g   | <b>G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;)</b><br>EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g<br>SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g   | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g  | <b>Tükrő tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g   | <b>Zöldbabbpörkölt * -A- (7;)</b><br>EN:179.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g<br>SZH:10.7g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.5g  |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g   | <b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet- (3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g<br>SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g   | <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>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g   | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g   | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g   | <b>G.G. galuska -Bet- (3;)</b><br>EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g<br>SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g   |
|                | <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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g      | <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>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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <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>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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g      | <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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <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><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>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | <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><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>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g |
| <b>Vacsora</b> | <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>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>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>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>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-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>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g | <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 | <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 | <b>Sajtos párizsi 0.07 KG (7;)</b><br>EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                     | <b>Toast sonka felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.3g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                         |
|                        | <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 0.09 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 0.09 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 0.09 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>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>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>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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                      | <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 0.09 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 0.09 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: 1867.1 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 21.3 g; SZH: 238.8 g; CK: 49.8 g; FH: 48.6 g; SÓ: 9.2 g;                     | EN: 1711.3 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 13.0 g; SZH: 274.3 g; CK: 31.7 g; FH: 54.8 g; SÓ: 9.1 g;         | EN: 1895.6 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 16.7 g; SZH: 262.1 g; CK: 73.9 g; FH: 49.9 g; SÓ: 6.2 g;       | EN: 1347.5 kcal; ZS: 34.3 g; TZS: 13.8 g; SZH: 195.4 g; CK: 17.5 g; FH: 47.6 g; SÓ: 9.0 g;            | EN: 1877.0 kcal; ZS: 78.0 g; TZS: 20.0 g; SZH: 231.8 g; CK: 42.0 g; FH: 51.7 g; SÓ: 9.2 g;           | EN: 1611.7 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 13.5 g; SZH: 247.1 g; CK: 42.6 g; FH: 57.7 g; SÓ: 8.7 g;                       | EN: 1715.5 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 17.7 g; SZH: 241.5 g; CK: 33.8 g; FH: 35.9 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-Halak; 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>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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                           | <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>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>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<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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                                | <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<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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:122.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:18.3g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:0.1g  | <b>Só 0 köménymag leves (1;)</b><br>EN:109.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.0g  | <b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g   | <b>G.G. só 0 zöldségleves</b><br>EN:127.1kcal ZS:4.9g TZS:0.5g<br>SZH:18.5g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:0.1g   | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g  | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g   | <b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:8.7g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:2.9g FH:3.0g SÓ:0.2g  |
|                | <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 parasztrántotta (3;)</b><br>EN:733.6kcal ZS:45.4g TZS:6.4g<br>SZH:56.9g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.0g  | <b>Tükröj tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g  | <b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:523.4kcal ZS:11.8g TZS:7.5g<br>SZH:87.3g CK:48.4g FH:16.6g<br>SÓ:0.5g  | <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>Tükröj tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g  | <b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g   |
|                | <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>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>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>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>Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:228.9kcal ZS:7.5g TZS:1.7g<br>SZH:32.1g CK:15.4g FH:4.7g SÓ:0.5g  | <b>Só 0 parajfőzelék (diétás)* (1;7;)</b><br>EN:250.1kcal ZS:8.1g TZS:2.6g<br>SZH:35.9g CK:7.8g FH:7.5g SÓ:0.2g   | <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>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><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<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <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<br><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><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>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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <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><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>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><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><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>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g |
| <b>Vacsora</b> | <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>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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <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>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-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>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|---|--|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<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><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <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<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<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<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>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<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<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>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>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>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<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>Napi összesítés</b> | EN: 1683.5 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 14.1 g; SZH: 234.9 g; CK: 45.3 g; FH: 41.4 g; SÓ: 3.7 g;   | EN: 1840.1 kcal; ZS: 69.3 g; TZS: 15.0 g; SZH: 245.9 g; CK: 30.8 g; FH: 46.9 g; SÓ: 4.1 g;   | EN: 1930.9 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 16.7 g; SZH: 270.3 g; CK: 85.4 g; FH: 49.2 g; SÓ: 5.2 g;  | EN: 1439.0 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 15.0 g; SZH: 232.4 g; CK: 63.1 g; FH: 46.3 g; SÓ: 4.3 g;  | EN: 1817.0 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 16.7 g; SZH: 232.7 g; CK: 39.3 g; FH: 51.3 g; SÓ: 4.9 g;   | EN: 1374.1 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 13.1 g; SZH: 194.9 g; CK: 29.8 g; FH: 44.4 g; SÓ: 4.0 g;  | EN: 1839.3 kcal; ZS: 81.7 g; TZS: 21.9 g; SZH: 217.3 g; CK: 35.2 g; FH: 53.2 g; SÓ: 3.2 g;   |



|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|---|--|--|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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   |
| <b>Tízórai</b> | <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>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   | <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>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>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><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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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  | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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   | <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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>Ebéd</b>    | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>G.G. diab. almamártás/B. * (7;)</b><br>EN:144.4kcal ZS:5.2g TZS:3.5g SZH:21.9g CK:10.2g FH:2.0g SÓ:1.3g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g<br><b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g<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. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. diab. almaleves/B * (7;)</b><br>EN:100.2kcal ZS:4.2g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:6.3g FH:0.9g SÓ:1.2g<br><b>G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;)</b><br>EN:471.3kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g<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. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>G.G. tojással rakott burg. -A-(3;7;)</b><br>EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>G.G. rántott burgonya -Bet (3;)</b><br>EN:663.7kcal ZS:47.5g TZS:5.3g SZH:47.6g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. diab. sárgarépa főz. -Bet-(7;)</b><br>EN:222.4kcal ZS:7.1g TZS:1.6g SZH:34.3g CK:9.6g FH:3.0g SÓ:2.4g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. parajfőzelék (7;)</b><br>EN:263.2kcal ZS:11.8g TZS:2.5g SZH:35.8g CK:13.1g FH:3.4g SÓ:2.1g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g<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. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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><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>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<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   |

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.

Napi  
MűsorszámHétfő  
06.22Kedd  
06.23Szerda  
06.24Csütörtök  
06.25Péntek  
06.26Szombat  
06.27Vasárnap  
06.28EN: 1565.8 kcal; ZS: 36.3 g; TZS:  
14.1 g; SZH: 261.1 g; CK: 45.5 g; FH:  
45.0 g; SÓ: 17.7 g;EN: 2071.0 kcal; ZS: 65.1 g; TZS:  
30.6 g; SZH: 317.3 g; CK: 34.6 g; FH:  
39.1 g; SÓ: 18.9 g;EN: 1725.2 kcal; ZS: 32.7 g; TZS:  
10.4 g; SZH: 321.6 g; CK: 41.2 g; FH:  
28.2 g; SÓ: 18.8 g;EN: 1660.5 kcal; ZS: 25.3 g; TZS:  
10.0 g; SZH: 303.0 g; CK: 43.6 g; FH:  
35.4 g; SÓ: 17.8 g;EN: 2202.0 kcal; ZS: 84.8 g; TZS:  
15.2 g; SZH: 320.8 g; CK: 43.5 g; FH:  
30.2 g; SÓ: 20.2 g;EN: 1691.7 kcal; ZS: 41.6 g; TZS:  
10.9 g; SZH: 279.4 g; CK: 50.3 g; FH:  
45.5 g; SÓ: 20.0 g;EN: 1928.9 kcal; ZS: 62.9 g; TZS:  
25.1 g; SZH: 282.4 g; CK: 37.1 g; FH:  
46.7 g; SÓ: 20.3 g;



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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  |
| <b>Tízórai</b>         | <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>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   | <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>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>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><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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><b>Diab. alma befőtt 0.10 L *</b><br>EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:7.4g FH:0.3g  | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<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   | <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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<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>Ebéd</b>            | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>G.G. diab. almamártás/B. * (7;)</b><br>EN:144.4kcal ZS:5.2g TZS:3.5g SZH:21.9g CK:10.2g FH:2.0g SÓ:1.3g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g<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. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. diab. almaleves/B * (7;)</b><br>EN:100.2kcal ZS:4.2g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:6.3g FH:0.9g SÓ:1.2g<br><b>G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;)</b><br>EN:471.3kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g<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. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>G.G. tojással rakott burg. -A-(3;7;)</b><br>EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>G.G. rántott burgonya -Bet (3;)</b><br>EN:663.7kcal ZS:47.5g TZS:5.3g SZH:47.6g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. diab. sárgarépa főz. -Bet-(7;)</b><br>EN:222.4kcal ZS:7.1g TZS:1.6g SZH:34.3g CK:9.6g FH:3.0g SÓ:2.4g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>G.G. parajfőzelék (7;)</b><br>EN:263.2kcal ZS:11.8g TZS:2.5g SZH:35.8g CK:13.1g FH:3.4g SÓ:2.1g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<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>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g  | <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>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<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>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>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><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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><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>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>Napi összesítés</b> | EN: 1621.8 kcal; ZS: 40.3 g; TZS:   | EN: 1918.0 kcal; ZS: 48.8 g; TZS:  | EN: 1725.2 kcal; ZS: 32.7 g; TZS:  | EN: 1739.7 kcal; ZS: 27.8 g; TZS: 9.5  | EN: 2273.0 kcal; ZS: 85.8 g; TZS:   | EN: 1615.5 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 9.2   | EN: 2009.8 kcal; ZS: 67.9 g; TZS:   |

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(nehézség: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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  
06.22Kedd  
06.23Szerda  
06.24Csütörtök  
06.25Péntek  
06.26Szombat  
06.27Vasárnap  
06.28

Vacsora

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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>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>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<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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>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<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>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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>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>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<br><b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g  | <b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g   | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g  | <b>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:317.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g<br>SZH:29.8g CK:6.3g FH:30.4g SÓ:0.1g   | <b>Margarinaluska leves* *vzöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g   | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g  | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g  |
|                | <b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g<br>SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g   | <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>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:417.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g<br>SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g   | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g SÓ:1.4g   | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g   | <b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g   | <b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g   |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g   | <b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g<br>SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g 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>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>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g  | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g   | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g  |
|                | <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>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  | <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>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>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  | <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>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>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>Vacsora</b> | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <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>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>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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   | <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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g   |
|                | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g  | <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 (12;)</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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g   | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g  | <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>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   |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(zsír: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(nehézség: 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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27                                     | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>Vacsora</b> | <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>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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 0.09 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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g |  | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
|                | 15.3 g; SZH: 261.1 g; CK: 45.5 g; FH: 49.8 g; SÓ: 17.7 g;   | 16.5 g; SZH: 312.0 g; CK: 28.6 g; FH: 46.0 g; SÓ: 19.8 g;  | 10.4 g; SZH: 321.6 g; CK: 41.2 g; FH: 28.2 g; SÓ: 18.8 g;                                       | g; SZH: 307.9 g; CK: 46.9 g; FH: 44.8 g; SÓ: 19.2 g;  | 19.1 g; SZH: 321.3 g; CK: 44.0 g; FH: 45.2 g; SÓ: 20.9 g;  | g; SZH: 279.6 g; CK: 50.3 g; FH: 45.5 g; SÓ: 20.3 g; | 16.8 g; SZH: 290.6 g; CK: 32.7 g; FH: 51.0 g; SÓ: 21.8 g;  |

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|--|--|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                      | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   |
| <b>Tízórai</b> | <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>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 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>Tolnai sov.sajt 0.09 KG (7;)</b><br>EN:195.3kcal ZS:9.0g TZS:5.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:28.4g SÓ:1.1g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 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>   | <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>Diab. linszer /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   | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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<br><b>Búzakorpás diákrúdt 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>Búzakorpás diákrúdt 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>Diab. linszer /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><b>Búzakorpás diákrúdt 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<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>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>Búzakorpás diákrúdt 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   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pírtott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g<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>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:417.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g<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>Szójas raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:317.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:29.8g CK:6.3g FH:30.4g SÓ:0.1g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g   | <b>Margaringaluska leves* v.zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Rántott burgonya/F /05 (1;3;)</b><br>EN:277.9kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:20.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Tükkör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><b>Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g        | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g   | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúdt 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<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  |

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(nehézség: 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>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><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 | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1878.7 kcal; ZS: 66.5 g; TZS: 22.6 g; SZH: 242.5 g; CK: 30.4 g; FH: 68.0 g; SÓ: 8.9 g;  | EN: 1989.4 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 24.8 g; SZH: 258.0 g; CK: 22.0 g; FH: 80.1 g; SÓ: 8.3 g;  | EN: 1682.8 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 24.7 g; SZH: 206.2 g; CK: 18.0 g; FH: 61.1 g; SÓ: 6.8 g;  | EN: 1767.5 kcal; ZS: 45.9 g; TZS: 19.0 g; SZH: 226.0 g; CK: 39.2 g; FH: 99.2 g; SÓ: 4.9 g;  | EN: 1756.9 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 19.3 g; SZH: 217.1 g; CK: 29.8 g; FH: 54.2 g; SÓ: 8.2 g;  | EN: 1973.3 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 36.6 g; SZH: 237.8 g; CK: 31.4 g; FH: 50.5 g; SÓ: 7.0 g;                     | EN: 1992.6 kcal; ZS: 86.7 g; TZS: 25.4 g; SZH: 223.8 g; CK: 27.2 g; FH: 67.1 g; SÓ: 9.2 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|---|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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>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>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<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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>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<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>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (12;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<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>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>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<br><b>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g  | <b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g   | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g  | <b>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:317.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g<br>SZH:29.8g CK:6.3g FH:30.4g SÓ:0.1g   | <b>Margarinaluska leves* v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g  | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g  | <b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:200.7kcal ZS:13.0g TZS:5.7g<br>SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g   |
|                | <b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g<br>SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g   | <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>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:417.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g<br>SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g   | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g  | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g  | <b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g   | <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>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g   | <b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g<br>SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g 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>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>Sárgarépa főzelék* (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g  | <b>Parajfőzelék (diétás)* (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g  | <b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g   |
|                | <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>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  | <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>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>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g  |
|                | <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>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g   |
|                | <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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g  | <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>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(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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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><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><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <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>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<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><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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<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>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<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<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><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><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <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>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<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><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1872.0 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 19.0 g; SZH: 260.0 g; CK: 61.9 g; FH: 67.2 g; SÓ: 9.5 g;   | EN: 1810.8 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 17.6 g; SZH: 268.2 g; CK: 55.5 g; FH: 55.0 g; SÓ: 8.2 g;   | EN: 1692.5 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 16.8 g; SZH: 266.8 g; CK: 75.5 g; FH: 60.3 g; SÓ: 8.3 g;  | EN: 1897.1 kcal; ZS: 47.8 g; TZS: 21.1 g; SZH: 257.4 g; CK: 71.3 g; FH: 95.4 g; SÓ: 5.5 g;  | EN: 1994.1 kcal; ZS: 83.8 g; TZS: 20.4 g; SZH: 243.0 g; CK: 53.0 g; FH: 54.1 g; SÓ: 8.8 g;  | EN: 1846.6 kcal; ZS: 73.0 g; TZS: 31.7 g; SZH: 234.1 g; CK: 58.2 g; FH: 51.9 g; SÓ: 7.1 g;         | EN: 2247.6 kcal; ZS: 105.6 g; TZS: 34.5 g; SZH: 244.9 g; CK: 50.7 g; FH: 70.0 g; SÓ: 9.6 g;  |

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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<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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><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>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><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<br><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>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><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<br><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>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><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><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>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><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><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>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><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<br><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>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>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br><br><b>Pirított 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><br><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>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><br><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<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;)</b><br>EN:239.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g<br>SZH:34.3g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g<br><br><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>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>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<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><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>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Tej 0 sárgarépa-főz.* (1;)</b><br>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g<br><br><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>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g 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<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><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>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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<br><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>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>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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<br><b>Húskrém 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><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><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>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>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><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>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: 1440.9 kcal; ZS: 33.2 g; TZS: 10.1 g; SZH: 211.6 g; CK: 43.9 g; FH: 67.0 g; SÓ: 9.7 g;  | EN: 1505.2 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 18.1 g; SZH: 184.7 g; CK: 22.8 g; FH: 68.4 g; SÓ: 10.0 g;  | EN: 2062.7 kcal; ZS: 68.4 g; TZS: 20.0 g; SZH: 261.3 g; CK: 88.1 g; FH: 85.4 g; SÓ: 9.5 g;  | EN: 1847.6 kcal; ZS: 64.6 g; TZS: 22.1 g; SZH: 230.9 g; CK: 34.3 g; FH: 86.0 g; SÓ: 10.3 g;   | EN: 1350.2 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 13.9 g; SZH: 171.9 g; CK: 35.0 g; FH: 50.3 g; SÓ: 9.1 g;   | EN: 1469.7 kcal; ZS: 30.0 g; TZS: 11.4 g; SZH: 235.1 g; CK: 35.3 g; FH: 63.9 g; SÓ: 10.0 g;   | EN: 1831.8 kcal; ZS: 58.7 g; TZS: 17.8 g; SZH: 251.3 g; CK: 57.3 g; FH: 68.2 g; SÓ: 9.7 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(nehézsúly: 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>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|---|--|---|--|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                           | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                          | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (7;)</b><br>EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g  |
| <b>Tízórai</b> | <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>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  | <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>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 | <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>Diab. linser /házi/ 1.00 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  | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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<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>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<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>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>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<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>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>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<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>Ebéd</b>    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br><b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g<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>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br><b>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:417.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g<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>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:317.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:29.8g CK:6.3g FH:30.4g SÓ:0.1g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:14.7g TZS:6.2g SZH:56.2g CK:15.7g FH:12.5g SÓ:0.7g  | <b>Margarinaluska leves* vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g<br><b>Rántott burgonya/F /05 (1;3;)</b><br>EN:277.9kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:20.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:184.8kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:23.7g CK:7.3g FH:4.2g SÓ:1.9g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:145.2kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><b>Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:226.5kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:26.0g CK:4.8g FH:5.0g SÓ:1.6g       | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g<br><b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:280.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:47.1g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g<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>Vacsora</b> | <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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g  | <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><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g   | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<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  | <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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g  | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g   | <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<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  |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB</b><br>(7;)<br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g<br>SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<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 | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB</b><br>(12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB</b><br>(1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1827.1 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 21.2 g; SZH: 242.1 g; CK: 28.5 g; FH: 63.4 g; SÓ: 8.9 g;  | EN: 1660.1 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 18.5 g; SZH: 235.1 g; CK: 28.8 g; FH: 55.8 g; SÓ: 7.5 g;  | EN: 1757.0 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 25.0 g; SZH: 220.2 g; CK: 18.6 g; FH: 63.6 g; SÓ: 7.1 g;   | EN: 1769.3 kcal; ZS: 45.9 g; TZS: 19.0 g; SZH: 227.2 g; CK: 39.2 g; FH: 99.2 g; SÓ: 4.9 g;   | EN: 1756.9 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 19.3 g; SZH: 217.1 g; CK: 29.8 g; FH: 54.2 g; SÓ: 8.2 g;   | EN: 2031.9 kcal; ZS: 88.6 g; TZS: 39.4 g; SZH: 227.3 g; CK: 30.1 g; FH: 67.6 g; SÓ: 7.4 g;                              | EN: 2005.0 kcal; ZS: 89.5 g; TZS: 27.2 g; SZH: 219.2 g; CK: 22.6 g; FH: 69.1 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |   |
|------------------------|--|--|--|--|---|--|--|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g  | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g  | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g  | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g  | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g   | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g  | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g  | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g | <b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br>EN:129.1kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:1.7g FH:2.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Pírtott dara (100g.) (1;)</b><br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Tej 0 burgonyapüre 150g</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Zöldséglev. (diét. *,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g |   |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   |   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1050.8 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 7.6 g; SZH: 161.5 g; CK: 1.2 g; FH: 37.8 g; SÓ: 4.8 g;   | EN: 1158.3 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 7.7 g; SZH: 190.4 g; CK: 1.2 g; FH: 40.7 g; SÓ: 4.8 g;   | EN: 1050.8 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 7.6 g; SZH: 161.5 g; CK: 1.2 g; FH: 37.8 g; SÓ: 4.8 g;   | EN: 1359.8 kcal; ZS: 35.2 g; TZS: 9.3 g; SZH: 209.1 g; CK: 2.9 g; FH: 43.7 g; SÓ: 4.8 g;   | EN: 1050.8 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 7.6 g; SZH: 161.5 g; CK: 1.2 g; FH: 37.8 g; SÓ: 4.8 g;  | EN: 1158.3 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 7.7 g; SZH: 190.4 g; CK: 1.2 g; FH: 40.7 g; SÓ: 4.8 g;   | EN: 1144.9 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 8.1 g; SZH: 173.3 g; CK: 7.0 g; FH: 40.2 g; SÓ: 5.0 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-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>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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 (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 (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>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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB (7;)</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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                       | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <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 (7;)</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>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>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>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>Ebéd</b>    | <b>G.G. pulykaragu leves (comb)</b><br>EN:249.6kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:15.4g CK:2.3g FH:18.5g SÓ:1.7g | <b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g<br>SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g                  | <b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g   | <b>G.G. sertésragu leves*</b><br>EN:225.0kcal ZS:9.2g TZS:2.0g<br>SZH:15.9g CK:2.9g FH:17.9g SÓ:1.7g        | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g                     | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g             | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g        |
|                | <b>G.G. káposztás kocka</b><br>EN:577.1kcal ZS:19.7g TZS:2.2g<br>SZH:89.4g CK:2.8g FH:8.6g SÓ:1.6g          | <b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g<br>SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g      | <b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br>EN:619.8kcal ZS:11.4g TZS:7.3g<br>SZH:110.4g CK:48.4g FH:19.0g<br>SÓ:0.5g | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                         | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                    | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g              |
|                | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    | <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>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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    | <b>G.G. sárgarépa főzelék* (7;)</b><br>EN:247.0kcal ZS:7.1g TZS:1.6g<br>SZH:40.3g CK:15.6g FH:3.0g SÓ:2.4g          | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                       | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g                    |
|                | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g           | <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>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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            | <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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                |
|                |   | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    |   | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            |
|                |   |  | <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>G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;)</b><br>EN:384.3kcal ZS:21.0g TZS:3.4g<br>SZH:44.8g CK:20.0g FH:3.4g SÓ:1.6g | <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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g | <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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g | <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>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (12;)</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g       | <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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |

**Gluténmentes** ételtől meg kell tartani a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                     | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>Gluténmentes</b> | <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>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 (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 (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>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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                       | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>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>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                 |
| <b>Gluténmentes</b> | <b>G.G. pulykaragu leves (comb)</b><br>EN:249.6kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:15.4g CK:2.3g FH:18.5g SÓ:1.7g | <b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g<br>SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g                  | <b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g   | <b>G.G. sertésragu leves*</b><br>EN:225.0kcal ZS:9.2g TZS:2.0g<br>SZH:15.9g CK:2.9g FH:17.9g SÓ:1.7g        | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g                     | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g             | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g        |
|                     | <b>G.G. káposztás kocka</b><br>EN:577.1kcal ZS:19.7g TZS:2.2g<br>SZH:89.4g CK:2.8g FH:8.6g SÓ:1.6g          | <b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:522.0kcal ZS:13.4g TZS:3.6g<br>SZH:73.8g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:1.5g | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g      | <b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br>EN:619.8kcal ZS:11.4g TZS:7.3g<br>SZH:110.4g CK:48.4g FH:19.0g<br>SÓ:0.5g | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                         | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                    | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g              |
|                     | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    | <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>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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    | <b>G.G. sárgarépa főzelék* (7;)</b><br>EN:247.0kcal ZS:7.1g TZS:1.6g<br>SZH:40.3g CK:15.6g FH:3.0g SÓ:2.4g          | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                       | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g                    |
|                     | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g           | <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>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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            | <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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                |
|                     |   | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    |   | <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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g    | <b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g            |
|                     |   |  | <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>G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;)</b><br>EN:384.3kcal ZS:21.0g TZS:3.4g<br>SZH:44.8g CK:20.0g FH:3.4g SÓ:1.6g | <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>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>Gluténmentes</b> | <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>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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g | <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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g | <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>Húskrém 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             | <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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g  | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   |

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. \* - édesítőszer tartalmaz.



Gluténmentes

|  | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
|  | EN: 4217.0 kcal; ZS: 96.4 g; TZS: 27.0 g; SZH: 716.0 g; CK: 80.6 g; FH: 115.4 g; SÓ: 24.0 g; | EN: 4330.4 kcal; ZS: 96.0 g; TZS: 33.6 g; SZH: 754.4 g; CK: 139.4 g; FH: 89.2 g; SÓ: 25.0 g; | EN: 4731.0 kcal; ZS: 130.2 g; TZS: 48.2 g; SZH: 751.4 g; CK: 167.2 g; FH: 119.0 g; SÓ: 25.8 g; | EN: 4418.8 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 38.8 g; SZH: 755.6 g; CK: 171.6 g; FH: 140.6 g; SÓ: 21.6 g; | EN: 4707.2 kcal; ZS: 137.4 g; TZS: 36.0 g; SZH: 745.0 g; CK: 190.2 g; FH: 104.2 g; SÓ: 28.4 g; | EN: 4090.2 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 19.8 g; SZH: 721.6 g; CK: 104.6 g; FH: 107.8 g; SÓ: 24.2 g; | EN: 4945.0 kcal; ZS: 162.6 g; TZS: 47.0 g; SZH: 734.4 g; CK: 161.4 g; FH: 122.8 g; SÓ: 27.0 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-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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| <b>Gluténmentes</b>    | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>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   | <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  | <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  | <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  | <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   | <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   |
| <b>Gluténmentes</b>    | <b>G.G. pulykaragu leves (comb)</b><br>EN:249.6kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:15.4g CK:2.3g FH:18.5g SÓ:1.7g  | <b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g<br>SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g  | <b>G.G. tej 0 almaleves/B -Alk-</b><br>EN:152.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:35.1g CK:26.1g FH:0.3g SÓ:1.2g  | <b>G.G. sertésragu leves*</b><br>EN:225.0kcal ZS:9.2g TZS:2.0g<br>SZH:15.9g CK:2.9g FH:17.9g SÓ:1.7g  | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g   | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g  | <b>G.G. tej 0 tojásleves -Bet.- (3;)</b><br>EN:100.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g<br>SZH:8.7g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:1.7g  |
|                        | <b>G.G. káposztás kocka</b><br>EN:577.1kcal ZS:19.7g TZS:2.2g<br>SZH:89.4g CK:2.8g FH:8.6g SÓ:1.6g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 | <b>Tej 0 parasztrántotta hús 0 (3;)</b><br>EN:407.5kcal ZS:11.2g TZS:2.3g<br>SZH:55.2g FH:14.7g SÓ:1.5g<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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g SÓ:1.5g<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>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>G.G. tej 0 sárgarépa-főzelék *</b><br>EN:181.6kcal ZS:5.4g TZS:0.5g<br>SZH:29.7g CK:12.2g FH:1.2g SÓ:2.2g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g 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<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<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 |
| <b>Gluténmentes</b>    | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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><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>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><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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  | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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><b>Húskrém 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><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><b>Húskrém 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   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><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>Napi összesítés</b> | EN: 2052.7 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 10.9 g; SZH: 345.7 g; CK: 28.1 g; FH: 58.1 g; SÓ: 11.5 g;  | EN: 1880.1 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 16.5 g; SZH: 327.1 g; CK: 38.0 g; FH: 34.6 g; SÓ: 12.3 g;  | EN: 2413.8 kcal; ZS: 72.1 g; TZS: 25.8 g; SZH: 355.5 g; CK: 66.4 g; FH: 75.7 g; SÓ: 13.8 g;   | EN: 2302.9 kcal; ZS: 71.9 g; TZS: 23.4 g; SZH: 333.9 g; CK: 25.9 g; FH: 78.0 g; SÓ: 13.4 g;   | EN: 1831.3 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 13.8 g; SZH: 302.2 g; CK: 54.5 g; FH: 38.6 g; SÓ: 12.7 g;   | EN: 2055.3 kcal; ZS: 44.6 g; TZS: 13.4 g; SZH: 364.2 g; CK: 55.1 g; FH: 46.7 g; SÓ: 12.0 g;  | EN: 2260.7 kcal; ZS: 78.9 g; TZS: 24.4 g; SZH: 332.3 g; CK: 50.8 g; FH: 51.7 g; SÓ: 13.1 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(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. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28   |
|----------------|---|--|--|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>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>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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g   | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g  | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g  | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g  | <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>Tehéntúró(félzsíros) 0.10 KG (7;)</b><br>EN:140.0kcal ZS:7.0g TZS:4.6g<br>SZH:3.6g CK:3.6g FH:16.0g SÓ:0.1g   | <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>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>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>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>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g               | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g          | <b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br>EN:129.1kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:1.7g FH:2.5g SÓ:1.5g        | <b>Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;)</b><br>EN:255.9kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:42.6g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g             | <b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g |
|                | <b>Túrógombóc (diétás) (1;3;7;)</b><br>EN:357.4kcal ZS:14.0g TZS:8.0g<br>SZH:27.3g CK:5.4g FH:30.7g SÓ:1.6g         | <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>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g           | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g         | <b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:523.4kcal ZS:11.8g TZS:7.5g<br>SZH:87.3g CK:48.4g FH:16.6g<br>SÓ:0.5g    | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                         | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g 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      | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                       | <b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g                                  | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g               | <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>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                            | <b>Sült burgonya (280g)</b><br>EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g<br>SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g                          |
|                | <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>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                           | <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>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>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>Vacsora</b> | <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    | <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>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>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>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>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L (7;)</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g          |
|                | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g                     | <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>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>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g                | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g   | <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>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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g  |  | <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>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                  |

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-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Vacsora</b>         | <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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g |  |  |  |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1531.3 kcal; ZS: 44.7 g; TZS:<br>19.2 g; SZH: 183.8 g; CK: 30.6 g; FH:<br>92.7 g; SÓ: 8.7 g; | EN: 1428.6 kcal; ZS: 31.1 g; TZS:<br>14.1 g; SZH: 205.0 g; CK: 47.7 g; FH:<br>78.5 g; SÓ: 7.6 g; | EN: 1863.2 kcal; ZS: 79.3 g; TZS:<br>35.9 g; SZH: 200.3 g; CK: 24.3 g; FH:<br>71.1 g; SÓ: 8.7 g; | EN: 2118.9 kcal; ZS: 79.3 g; TZS:<br>25.1 g; SZH: 228.0 g; CK: 38.0 g; FH:<br>107.9 g; SÓ: 10.6 g;   | EN: 1742.3 kcal; ZS: 36.7 g; TZS:<br>18.2 g; SZH: 285.0 g; CK: 91.3 g; FH:<br>60.5 g; SÓ: 5.9 g; | EN: 1895.2 kcal; ZS: 59.7 g; TZS:<br>31.6 g; SZH: 249.2 g; CK: 47.9 g; FH:<br>81.1 g; SÓ: 8.4 g; | EN: 2134.7 kcal; ZS: 80.4 g; TZS:<br>20.5 g; SZH: 265.4 g; CK: 61.7 g; FH:<br>72.4 g; SÓ: 9.4 g; |



|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |   |
|------------------------|---|---|---|--|---|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g              | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g           | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g       | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g           | <b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br>EN:129.1kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:1.7g FH:2.5g SÓ:1.5g<br><b>Pirított dara (100g.) (1;)</b><br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüre 150g</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g        | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g       | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g           |   |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g   | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g  |   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 785.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.7 g;<br>SZH: 161.1 g; CK: 1.2 g; FH: 18.0 g;<br>SÓ: 3.0 g;  | EN: 893.1 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.8 g;<br>SZH: 190.0 g; CK: 1.2 g; FH: 20.9 g;<br>SÓ: 3.0 g;  | EN: 785.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.7 g;<br>SZH: 161.1 g; CK: 1.2 g; FH: 18.0 g;<br>SÓ: 3.0 g;  | EN: 1094.6 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 2.4 g;<br>SZH: 208.7 g; CK: 2.9 g; FH: 23.9 g;<br>SÓ: 3.0 g;   | EN: 785.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.7 g;<br>SZH: 161.1 g; CK: 1.2 g; FH: 18.0 g;<br>SÓ: 3.0 g;  | EN: 893.1 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.8 g;<br>SZH: 190.0 g; CK: 1.2 g; FH: 20.9 g;<br>SÓ: 3.0 g;  | EN: 785.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.7 g;<br>SZH: 161.1 g; CK: 1.2 g; FH: 18.0 g;<br>SÓ: 3.0 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-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. \* - édesítőszeret tartalmaz.



|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|---|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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><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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Trappista sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g<br>SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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><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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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><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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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>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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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><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>Ebéd</b>            | <b>Zöldséglev. (diét. *,delikát 0 (1;3;))</b><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><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>Köménymaglevés delikát 0 (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><b>Pírított kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><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>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:10.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><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>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br><br>EN:129.1kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:1.7g FH:2.5g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:10.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Sült burgonya (280g)</b><br>EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g<br>SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g<br><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>Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;)</b><br>EN:255.9kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:42.6g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:10.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><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>Köménymaglevés delikát 0 (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br><b>Pírított kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><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>Zöldséglev. (diét. *,delikát 0) (1;3;))</b><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><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>Vacsora</b>         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<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>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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g 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   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1397.0 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 16.0 g; SZH: 192.6 g; CK: 13.3 g; FH: 56.6 g; SÓ: 7.0 g;   | EN: 1407.1 kcal; ZS: 25.3 g; TZS: 10.8 g; SZH: 200.9 g; CK: 4.3 g; FH: 87.5 g; SÓ: 10.9 g;  | EN: 1629.1 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 18.1 g; SZH: 177.0 g; CK: 4.0 g; FH: 85.4 g; SÓ: 10.0 g;  | EN: 2116.5 kcal; ZS: 100.4 g; TZS: 33.7 g; SZH: 224.4 g; CK: 26.9 g; FH: 62.2 g; SÓ: 8.4 g;  | EN: 1847.8 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 18.7 g; SZH: 219.5 g; CK: 5.2 g; FH: 90.3 g; SÓ: 10.0 g;   | EN: 1317.1 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 5.3 g; SZH: 204.3 g; CK: 7.9 g; FH: 79.8 g; SÓ: 10.0 g;   | EN: 1559.6 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 21.1 g; SZH: 193.0 g; CK: 9.7 g; FH: 74.5 g; SÓ: 9.7 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(nehézsúly: 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |
|------------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                              | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                                     | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g   | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g          | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                              | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g  | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g<br>SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g               | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                 |
|                        | <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>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>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>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>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>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>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>Ebéd</b>            | <b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g                   | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g          | <b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br><br>EN:129.1kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:1.7g FH:2.5g SÓ:1.5g        | <b>Burgonyalev. (delikát 0, petr.zöld 0) (1;9;)</b><br><br>EN:258.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:43.0g CK:1.2g FH:6.0g SÓ:1.7g | <b>Köménymaglevés delikát 0 (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g    | <b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:3.9g TZS:0.5g<br>SZH:22.5g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:1.7g |
|                        | <b>Túrógombóc (diétás) (1;3;7;)</b><br><br>EN:357.4kcal ZS:14.0g TZS:8.0g<br>SZH:27.3g CK:5.4g FH:30.7g SÓ:1.6g         | <b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                   | <b>Grill csirkecomb felső delikát 0</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g           | <b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g    | <b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br><br>EN:619.8kcal ZS:11.4g TZS:7.3g<br>SZH:110.4g CK:48.4g FH:19.0g<br>SÓ:0.5g               | <b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g              | <b>Grill csirkecomb felső delikát 0</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g              |
|                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g      | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                           | <b>Sós burgonya (280g)</b><br><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g                                  | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g            | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g                      | <b>Sós burgonya (280g)</b><br><br>EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g                                     |
|                        | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                          | <b>Zöldborsófőzelék* (delikát 0) (1;7;)</b><br><br>EN:341.8kcal ZS:6.5g TZS:1.2g<br>SZH:49.6g CK:7.4g FH:16.2g SÓ:1.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><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><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><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g            | <b>Főtt rizs( 80g)</b><br><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><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><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><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><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g                          |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                           | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g        | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g    | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g                        | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g   | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g               |
|                        | <b>Sertéssült (comb) (majoranna 0)</b><br><br>EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g<br>FH:20.5g SÓ:1.6g                        | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g  | <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>Sertéssült (comb) (majoranna 0)</b><br><br>EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g<br>FH:20.5g SÓ:1.6g                   | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g   | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                           | <b>Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;)</b><br><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><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><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><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><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><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 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g             | <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>Napi összesítés</b> | EN: 1490.7 kcal; ZS: 42.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 182.7 g; CK: 30.6 g; FH:   | EN: 1466.0 kcal; ZS: 30.1 g; TZS: 10.3 g; SZH: 197.8 g; CK: 21.8 g; FH:  | EN: 1697.7 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 31.6 g; SZH: 181.8 g; CK: 8.8 g; FH:   | EN: 2215.1 kcal; ZS: 98.2 g; TZS: 30.6 g; SZH: 222.0 g; CK: 30.1 g; FH:  | EN: 1643.9 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 15.1 g; SZH: 274.3 g; CK: 60.1 g; FH:   | EN: 1470.7 kcal; ZS: 28.0 g; TZS: 10.0 g; SZH: 224.8 g; CK: 21.4 g; FH:   | EN: 1709.4 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 18.5 g; SZH: 212.3 g; CK: 27.2 g; FH:   |

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  
06.22Kedd  
06.23Szerda  
06.24Csütörtök  
06.25Péntek  
06.26Szombat  
06.27Vasárnap  
06.28

Vacsora

|                | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|--|---|--|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<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</p> <p><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br/>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br/>FH:9.6g<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</p>   | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br/>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p><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>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</p>   | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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</p> <p><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>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</p>  | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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</p> <p><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</p>  | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br/>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p><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>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</p>   | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br/>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br/>FH:4.8g</p> <p><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>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</p>  | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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</p> <p><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>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</p>  |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br/>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br/>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g</p> <p><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br/>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br/>FH:20.5g SÓ:0.2g<br/><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br/>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br/>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</p> <p><b>Pirított 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</p> <p><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<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</p> | <p><b>Köménymaglevés (1;)</b><br/>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br/>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g</p> <p><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<br/><b>Sertéssült (comb)</b><br/>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br/>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g</p> <p><b>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br/>EN:237.9kcal ZS:5.3g TZS:0.7g<br/>SZH:33.9g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g</p> <p><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<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</p> | <p><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br/>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br/>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g</p> <p><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br/>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br/>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br/><b>Petr. burg. (280 g)</b><br/>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br/>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g</p> <p><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</p> <p><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<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</p> | <p><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br/>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br/>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g</p> <p><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br/>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br/>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br/><b>Párolt rizsköret</b><br/>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br/>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p> <p><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br/>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br/>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g</p> <p><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</p> <p><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</p> | <p><b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br/>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br/>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g</p> <p><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br/>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br/>FH:21.2g SÓ:1.6g<br/><b>Tej 0 sárgarépafov.* (1;)</b><br/>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br/>SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g</p> <p><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</p> <p><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</p> | <p><b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br/>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br/>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g</p> <p><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br/>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br/>FH:21.2g SÓ:1.6g<br/><b>Párolt rizsköret</b><br/>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br/>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p> <p><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</p> <p><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<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</p> | <p><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br/>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br/>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g</p> <p><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br/>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br/>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br/><b>Petr. burg. (280 g)</b><br/>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br/>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g</p> <p><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br/>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br/>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g</p> <p><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<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</p> |
| <b>Vacsora</b> | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br/>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br/>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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</p>   | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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>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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br/>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>  | <p><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:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br/>FH:31.8g SÓ:1.6g<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</p>  | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br/>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br/>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br/>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>   | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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/><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</p>   | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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>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</p>  | <p><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br/><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>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</p>   |
|                | 88.0 g; SÓ: 8.7 g;   | 89.7 g; SÓ: 9.3 g;  | 58.6 g; SÓ: 8.4 g;   | 99.7 g; SÓ: 10.4 g;   | 57.2 g; SÓ: 5.8 g;  | 74.5 g; SÓ: 8.7 g;   | 69.3 g; SÓ: 9.4 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28   |   |
|------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|
| <b>Reggeli</b>         | <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>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>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>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>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>Túró turmix (dúsítás) (7;)</b><br>EN:395.7kcal ZS:17.0g TZS:11.1g<br>SZH:34.8g CK:34.8g FH:25.9g<br>SÓ:1.4g   | <b>Kefir 150g 2.00 DB (7;)</b><br>EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g<br>SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g  | <b>Joghurt natúr 2 db (7;)</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g<br>SZH:8.4g CK:7.2g FH:9.6g SÓ:0.3g   | <b>Tejbedara (kakaóval)<br/>tejszinnel dúsítás (1;7;)</b><br>EN:488.7kcal ZS:14.9g TZS:9.6g<br>SZH:71.8g CK:49.7g FH:15.7g<br>SÓ:0.6g   | <b>Joghurt natúr 2 db (7;)</b><br>EN:117.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g<br>SZH:8.4g CK:7.2g FH:9.6g SÓ:0.3g  | <b>Tejbedara (kakaóval)<br/>tejszinnel dúsítás (1;7;)</b><br>EN:488.7kcal ZS:14.9g TZS:9.6g<br>SZH:71.8g CK:49.7g FH:15.7g<br>SÓ:0.6g   | <b>Túró turmix (dúsítás) (7;)</b><br>EN:395.7kcal ZS:17.0g TZS:11.1g<br>SZH:34.8g CK:34.8g FH:25.9g<br>SÓ:1.4g  |   |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Csontleves(diéta) turmixolva<br/>(1;3;)</b><br>EN:90.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Almamártás/B (turmixolva)<br/>(1;7;)</b><br>EN:289.5kcal ZS:5.3g TZS:3.3g<br>SZH:53.0g CK:36.9g FH:3.6g SÓ:1.0g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér)<br/>turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g<br>SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Almaleves/B(turmixolva)<br/>(1;7;)</b><br>EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g<br>SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g<br><br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><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<br><br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g<br>SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Margaringal. leves *vzöld<br/>turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:178.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g<br>SZH:22.5g CK:5.6g FH:3.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Sárgarépa<br/>főzelék*(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:247.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g<br>SZH:36.8g CK:13.8g FH:5.4g SÓ:1.9g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Zöldségleves<br/>diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g<br>SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10<br/>dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Parajfőzelék* diétás turmix<br/>(1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g<br>SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><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>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Daragal. leves (diéta)turmix<br/>(1;3;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.4g TZS:0.8g<br>SZH:18.4g CK:2.5g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g<br>SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<br><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<br><br><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>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>B. burg.főz.pulykahússal (tej<br/>0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br><br>EN: 1555.1 kcal; ZS: 53.0 g; TZS:<br>28.3 g; SZH: 184.4 g; CK: 124.1 g;<br>FH: 76.8 g; SÓ: 7.4 g;  | <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>B. bolognai spagetti (tej 0) (8<br/>hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g<br><br>EN: 1642.5 kcal; ZS: 51.3 g; TZS:<br>22.9 g; SZH: 206.1 g; CK: 92.7 g; FH:<br>77.9 g; SÓ: 7.3 g;   | <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>B. burg.főz.pulykahússal (tej<br/>0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br><br>EN: 1661.1 kcal; ZS: 60.7 g; TZS:<br>29.4 g; SZH: 196.8 g; CK: 92.0 g; FH:<br>66.8 g; SÓ: 4.0 g;  | <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>B. zölborsópüre csirkehússal<br/>(5 hó) 1.00 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br>SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g<br><br>EN: 1930.5 kcal; ZS: 79.7 g; TZS:<br>33.4 g; SZH: 209.7 g; CK: 105.6 g;<br>FH: 84.8 g; SÓ: 8.2 g;  | <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>B. alma-őszibarack<br/>csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g<br><br>EN: 1359.3 kcal; ZS: 46.0 g; TZS:<br>20.8 g; SZH: 161.3 g; CK: 85.3 g; FH:<br>64.5 g; SÓ: 7.2 g;  | <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>B. burg.főz.pulykahússal (tej<br/>0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br><br>EN: 1693.9 kcal; ZS: 51.1 g; TZS:<br>25.1 g; SZH: 228.1 g; CK: 112.5 g;<br>FH: 73.7 g; SÓ: 6.2 g;   | <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>B. bolognai spagetti (tej 0) (8<br/>hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g<br><br>EN: 2182.1 kcal; ZS: 91.8 g; TZS:<br>43.8 g; SZH: 240.7 g; CK: 115.6 g;<br>FH: 87.4 g; SÓ: 7.5 g;  |   |
| <b>Napi összesítés</b> |  |   |   |   |  |   |   |   |

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(nehézség: 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |   |
|------------------------|---|--|--|--|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b>         | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. brokkoli pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.5g TZS:0.9g SZH:12.5g CK:3.4g FH:4.9g SÓ:0.0g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. süttők alma csirkehús (tej 0) 190g 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:0.0g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:90.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:1.6g<br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g<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><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Tej 0 zöldborsópüre főzelék (1;)</b><br>EN:344.6kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:50.6g CK:6.1g FH:16.9g SÓ:1.6g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g | <b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><b>Tej 0 zellermártás * (1;9;)</b><br>EN:193.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:23.4g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:1.7g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.2kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:2.7g FH:18.4g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)</b><br>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Tej 0 parajfőzelék * (1;)</b><br>EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:24.4g CK:3.2g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüre 100 g</b><br>EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.5g | <b>Daragal. leves (diéta) turmix (1;3;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.4g CK:2.5g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g |   |
| <b>Vacsora</b>         | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. süttők alma csirkehús (tej 0) 190g 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:0.0g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. alma-banánpüre csirkehússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:4.2g TZS:0.9g SZH:22.2g CK:15.6g FH:4.4g SÓ:0.1g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g  |   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1096.7 kcal; ZS: 33.2 g; TZS: 7.7 g; SZH: 156.1 g; CK: 78.6 g; FH: 29.9 g; SÓ: 6.2 g;   | EN: 1212.4 kcal; ZS: 28.0 g; TZS: 5.4 g; SZH: 166.9 g; CK: 48.7 g; FH: 55.0 g; SÓ: 7.1 g;  | EN: 1201.4 kcal; ZS: 31.5 g; TZS: 8.7 g; SZH: 169.6 g; CK: 75.2 g; FH: 38.8 g; SÓ: 2.8 g;  | EN: 1205.0 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 11.3 g; SZH: 121.7 g; CK: 53.9 g; FH: 52.2 g; SÓ: 6.8 g;   | EN: 977.0 kcal; ZS: 23.8 g; TZS: 5.3 g; SZH: 123.5 g; CK: 69.4 g; FH: 51.7 g; SÓ: 6.3 g;   | EN: 970.9 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 137.5 g; CK: 48.0 g; FH: 41.3 g; SÓ: 5.3 g;  | EN: 1089.5 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 4.7 g; SZH: 156.5 g; CK: 44.5 g; FH: 45.2 g; SÓ: 4.9 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-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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26  | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |   |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|--|---|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<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 | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                           | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g   | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><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>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>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>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>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g  | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g  | <b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g   | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:12.2g CK:3.4g FH:20.6g SÓ:1.7g   | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g  | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g  | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g   |   |
|                        | <b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.6g   | <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>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g   | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g   | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g  | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g   | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g   |   |
|                        | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g  | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g  | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g   | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g  | <b>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)</b><br>EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g<br>SZH:29.4g CK:13.0g FH:2.8g SÓ:1.8g   | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g  | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g   |   |
|                        | <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>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br>EN:237.9kcal ZS:5.3g TZS:0.7g<br>SZH:33.9g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g  | <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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g   | <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   | <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>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g   |   |
|                        | <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   | <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>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>Vacsora</b>         | <b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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<br><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>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><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<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<br><b>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g<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<br><b>Húskrém 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><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><b>Toast sonka felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g<br>SZH:2.1g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.3g<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<br><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>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: 1422.1 kcal; ZS: 35.1 g; TZS: 11.8 g; SZH: 217.2 g; CK: 60.8 g; FH: 55.2 g; SÓ: 9.3 g;   | EN: 1388.4 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 12.7 g; SZH: 182.3 g; CK: 14.4 g; FH: 69.4 g; SÓ: 10.1 g;   | EN: 1978.8 kcal; ZS: 70.9 g; TZS: 21.8 g; SZH: 233.2 g; CK: 54.4 g; FH: 86.4 g; SÓ: 9.5 g;   | EN: 1804.6 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 17.0 g; SZH: 241.9 g; CK: 38.7 g; FH: 87.1 g; SÓ: 10.2 g;  | EN: 1307.2 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 8.8 g; SZH: 182.9 g; CK: 39.4 g; FH: 51.4 g; SÓ: 9.1 g;  | EN: 1374.3 kcal; ZS: 18.2 g; TZS: 6.1 g; SZH: 238.3 g; CK: 35.5 g; FH: 61.5 g; SÓ: 9.4 g;  | EN: 1826.9 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 19.4 g; SZH: 229.6 g; CK: 36.0 g; FH: 68.0 g; SÓ: 9.9 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(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. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                | Hétfő<br>06.22  | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|----------------|---|--|--|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | <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>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>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>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g<br>SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g             | <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>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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g  | <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>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>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>Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;)</b><br>EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g<br>SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g<br>SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g | <b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:306.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g             | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g                 | <b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:287.5kcal ZS:12.2g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:1.9g | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:217.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g<br>SZH:22.6g CK:5.6g FH:4.7g SÓ:1.7g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:202.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g<br>SZH:29.3g CK:4.4g FH:7.0g SÓ:1.6g |
|                | <b>Főtt sertésbúcsó(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                | <b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g           | <b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g<br>SZH:87.4g CK:39.0g FH:18.8g<br>SÓ:1.4g          | <b>Vagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g<br>SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g                     | <b>Csikós tokány (lapocka) (1;7;)</b><br>EN:435.7kcal ZS:36.1g TZS:15.4g<br>SZH:6.3g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:2.1g   | <b>Lecsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g                 |
|                | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g                 | <b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g | <b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:335.0kcal ZS:11.1g TZS:1.0g<br>SZH:48.1g CK:10.3g FH:8.5g SÓ:1.8g             | <b>Fahéjas szórát</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                     | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:7.1g TZS:1.7g<br>SZH:31.2g CK:15.1g FH:4.4g SÓ:1.9g            | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                           | <b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g           |
|                | <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>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>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  | <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>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>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>Vacsora</b> | <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>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>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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g       | <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>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g<br>SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g     | <b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g 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<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g   | <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>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>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             |

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>06.22   | Kedd<br>06.23  | Szerda<br>06.24   | Csütörtök<br>06.25   | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27  | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>Vacsora</b>         | <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>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                           | <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>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                              |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1685.0 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 18.6 g; SZH: 237.9 g; CK: 60.5 g; FH: 76.0 g; SÓ: 9.8 g; | EN: 2119.2 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 23.4 g; SZH: 302.2 g; CK: 92.6 g; FH: 69.9 g; SÓ: 9.8 g; | EN: 2184.2 kcal; ZS: 75.7 g; TZS: 17.9 g; SZH: 300.8 g; CK: 92.1 g; FH: 65.7 g; SÓ: 10.5 g; | EN: 1841.2 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 20.0 g; SZH: 258.9 g; CK: 69.8 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.1 g; | EN: 1994.4 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 31.0 g; SZH: 236.3 g; CK: 74.8 g; FH: 77.5 g; SÓ: 10.6 g; | EN: 2008.2 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 28.5 g; SZH: 264.9 g; CK: 52.2 g; FH: 68.4 g; SÓ: 10.2 g; | EN: 1925.7 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 17.9 g; SZH: 261.6 g; CK: 52.8 g; FH: 67.1 g; SÓ: 8.7 g; |

|                        | Hétfő<br>06.22   | Kedd<br>06.23   | Szerda<br>06.24  | Csütörtök<br>06.25  | Péntek<br>06.26   | Szombat<br>06.27   | Vasárnap<br>06.28  |
|------------------------|--|---|--|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b>         | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. süttők rizszel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br><br>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g  |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:90.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Almamártás/B (turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:289.5kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:53.0g CK:36.9g FH:3.6g SÓ:1.0g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Almaleves/B(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g<br><br><b>Darált csirkecomb felső</b><br><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<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 | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br><br>EN:171.0kcal ZS:5.1g TZS:1.7g SZH:9.7g CK:2.0g FH:20.0g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br><br>EN:366.9kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:15.3g CK:0.4g FH:17.5g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.2kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:2.7g FH:18.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:247.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:36.8g CK:13.8g FH:5.4g SÓ:1.9g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Zöldségleves (turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:126.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:5.7g FH:3.3g SÓ:1.7g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Parajfőzelék* diétás turmix (1;7;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br><b>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.4g CK:2.5g FH:5.0g SÓ:1.6g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br><br>EN:479.8kcal ZS:35.6g TZS:14.7g SZH:18.9g CK:3.8g FH:20.4g SÓ:2.0g<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 |
| <b>Vacsora</b>         | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br>EN: 1044.9 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 9.3 g; SZH: 145.9 g; CK: 80.7 g; FH: 38.3 g; SÓ: 5.9 g;  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g<br>EN: 1261.8 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 8.3 g; SZH: 168.5 g; CK: 52.8 g; FH: 56.1 g; SÓ: 7.1 g;  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br>EN: 1436.1 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 19.1 g; SZH: 183.1 g; CK: 76.2 g; FH: 47.0 g; SÓ: 3.6 g;   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. zölborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g<br>EN: 1330.5 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 16.6 g; SZH: 130.1 g; CK: 48.9 g; FH: 57.2 g; SÓ: 7.7 g;   | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g<br>EN: 1108.4 kcal; ZS: 28.7 g; TZS: 9.1 g; SZH: 137.6 g; CK: 67.4 g; FH: 58.9 g; SÓ: 6.9 g;  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g<br>EN: 1089.4 kcal; ZS: 27.9 g; TZS: 7.7 g; SZH: 150.1 g; CK: 54.2 g; FH: 46.1 g; SÓ: 5.5 g;  | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g<br>EN: 1585.9 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 24.6 g; SZH: 181.4 g; CK: 54.2 g; FH: 49.0 g; SÓ: 6.0 g;  |
| <b>Napi összesítés</b> |  |   |  |   |   |  |  |

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-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.