

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
<b>Reggeli</b>	<b>Főtt virsli (6;)</b> EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g <b>Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g <b>Ketchup</b> EN:18.4kcal SZH:4.4g CK:3.2g FH:0.2g SÓ:0.6g	<b>Kenőmájás (6;7;)</b> EN:120.6kcal ZS:10.8g SZH:1.3g FH:4.5g SÓ:1.0g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g <b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g <b>Baromfi párizsi</b> EN:91.3kcal ZS:7.7g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.9g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	<b>Tej (7;)</b> EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g <b>Lekváros bukta (1;3;6;7;)</b> EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g	<b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:104.5kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g <b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea (12;)</b> EN:51.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Kinder tejszelet (1;3;7;)</b> EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	<b>Banán</b> EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	<b>Sárgadinnye</b> EN:32.0kcal SZH:7.6g CK:1.2g FH:0.2g	<b>Zabszelet (1;)</b> EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves (1;9;12;)</b> EN:208.2kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:28.5g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.7g <b>Édes-savanyú csirkemell (1;6;10;)</b> EN:193.2kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:15.6g CK:8.6g FH:15.4g SÓ:1.8g <b>Bulgur (1;)</b> EN:417.5kcal ZS:13.3g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:1.1g	<b>Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;)</b> EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g <b>Durumtészta (1;)</b> EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g <b>Dejós szórát (1;)</b> EN:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g SÓ:0.0g <b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b> EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g <b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Daragaluskaleves (1;3;9;12;)</b> EN:144.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g <b>Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;)</b> EN:460.8kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.2g <b>Tököfőzelék-kapros-cukkínis (1;7;)</b> EN:195.5kcal ZS:7.4g TZS:2.6g SZH:27.0g CK:6.5g FH:4.3g SÓ:1.1g <b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b> EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	<b>Paradicsomleves (1;9;)</b> EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g <b>Zöldséges pulykarakottás rizszel (1;7;12;)</b> EN:612.4kcal ZS:41.1g TZS:11.7g SZH:52.5g CK:3.1g FH:21.6g SÓ:3.0g <b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b> EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g <b>Piskóta tekercs (1;3;)</b> EN:204.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:43.9g CK:32.6g FH:2.8g SÓ:0.2g	<b>Karfiol krémleves magvakkal (1;7;)</b> EN:175.9kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:9.7g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g <b>Rántott borda (1;3;)</b> EN:574.0kcal ZS:38.6g TZS:6.2g SZH:33.6g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:2.2g <b>Zöldséges bulgur (1;)</b> EN:462.0kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:82.0g CK:4.0g FH:15.0g SÓ:2.0g <b>Alma befőtt</b> EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g
<b>Uzsonna</b>	<b>Olasz felvágott</b> EN:106.2kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:1.0g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	<b>Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;)</b> EN:258.0kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g <b>Lilahagyma</b> EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Főtt tojás (3;)</b> EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g <b>Jégcsapretek</b> EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	<b>Lapka sajt (7;)</b> EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Kaliforniai paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	
<b>Vacsora</b>	<b>Aranygaluska (1;3;7;)</b> EN:676.2kcal ZS:17.6g TZS:2.4g SZH:107.7g CK:30.8g FH:18.2g SÓ:1.0g	<b>Sajtkrém natúr (7;)</b> EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	<b>Pásztorbulgur sertéshússal (1;12;)</b> EN:882.3kcal ZS:55.2g TZS:15.1g SZH:64.6g CK:1.7g FH:27.9g SÓ:2.5g <b>Fejessaláta</b> EN:63.8kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:10.0g FH:1.8g SÓ:0.7g	<b>Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;)</b> EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g 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); SZH(szénhidrát: g/adag); TZS(telített zsírsav: 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő  
06.22Kedd  
06.23Szerda  
06.24Csütörtök  
06.25Péntek  
06.26

Vacsora

Paradicsom

EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g