

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26	Szombat 06.27	Vasárnap 06.28
Reggeli	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:174.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:22.9g CK:21.3g FH:9.3g SÓ:0.3g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:1.0g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sült húskrém (7;) EN:188.9kcal ZS:16.5g TZS:7.4g SZH:0.7g CK:0.6g FH:9.5g SÓ:0.4g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Paprikás csemege szalámi EN:122.3kcal ZS:11.1g TZS:3.9g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.9g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Túrós batyu (1;6;7;) EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g
Tízórai	Citromos nápolyi (1;6;) EN:233.0kcal ZS:13.4g TZS:5.2g SZH:25.4g CK:11.1g FH:2.5g SÓ:0.1g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:192.0kcal ZS:8.4g TZS:3.8g SZH:26.4g CK:8.6g FH:2.5g SÓ:0.2g	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:325.6kcal ZS:21.6g TZS:7.2g SZH:19.4g CK:1.2g FH:11.3g SÓ:2.3g Morzás nudli (1;3;) EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g Fahéj szórat EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:259.4kcal ZS:15.2g TZS:8.6g SZH:22.1g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:2.2g Egyben sertésvagdalt (1;3;6;7;10;) EN:506.9kcal ZS:29.9g TZS:10.2g SZH:26.6g CK:0.4g FH:31.8g SÓ:2.2g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:418.5kcal ZS:12.4g TZS:2.7g SZH:61.8g CK:0.7g FH:9.0g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Cukkinikrémeleves (1;7;) EN:174.7kcal ZS:11.1g TZS:3.3g SZH:14.9g CK:0.7g FH:3.5g SÓ:1.4g Csirkepaprikás (1;7;) EN:271.6kcal ZS:17.7g TZS:5.3g SZH:8.6g CK:1.0g FH:18.6g SÓ:1.4g Rizs köret EN:357.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:71.8g CK:0.0g FH:8.6g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:113.9kcal ZS:6.0g TZS:1.1g SZH:10.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.3g Húsos szarvacska (1;) EN:705.2kcal ZS:30.5g TZS:8.4g SZH:75.7g CK:5.3g FH:31.0g SÓ:0.7g Reszelt sajt (1;7;) EN:148.3kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.9g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:0.6g	Csicseriborsós zöldségleves (1;12;) EN:177.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:26.3g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:1.6g Lecsós sertésragu EN:180.5kcal ZS:10.0g TZS:2.1g SZH:4.2g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:2.1g Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g	Húsleves levestésztával (1;9;) EN:107.5kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:15.1g CK:3.7g FH:7.0g SÓ:1.1g Főtt sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:0.8g Kapor mártás (1;7;) EN:153.5kcal ZS:10.2g TZS:3.1g SZH:12.7g CK:3.7g FH:2.2g SÓ:1.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:216.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:42.3g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Karfioleves (1;) EN:151.6kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:11.7g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:0.1g Brassói sertésragu (1;) EN:250.2kcal ZS:15.4g TZS:4.1g SZH:4.5g CK:0.0g FH:21.6g SÓ:0.2g Főtt burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Vitamin saláta EN:61.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.3g FH:1.3g SÓ:1.4g
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Korpotvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Nektarin EN:49.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:7.9g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pecsenyészíros kenyér (1;) EN:500.0kcal ZS:21.8g TZS:11.1g SZH:65.6g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.7g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g	Habos puding (1;7;) EN:162.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:28.7g CK:22.8g FH:2.1g SÓ:0.1g
Vacsora	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Hideg erdei gyümölcs tea (12;) EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Hideg citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-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 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26	Szombat 06.27	Vasárnap 06.28
Vacsora	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sonkás rántotta (3;7;) EN:164.3kcal ZS:9.9g TZS:3.3g SZH:3.3g CK:1.6g FH:14.9g SÓ:1.8g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Túróval töltött zsemle (1;3;7;) EN:723.3kcal ZS:26.5g TZS:15.2g SZH:88.1g CK:29.1g FH:31.9g SÓ:1.2g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Mustár (10;) EN:22.3kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.5g
Napi összesítés	EN: 2175.1 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 23.4 g; SZH: 311.0 g; CK: 87.4 g; FH: 54.5 g; SÓ: 8.4 g;	EN: 2321.5 kcal; ZS: 89.0 g; TZS: 33.9 g; SZH: 276.7 g; CK: 25.3 g; FH: 94.8 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 2047.4 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 27.8 g; SZH: 273.1 g; CK: 50.8 g; FH: 70.8 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 2380.1 kcal; ZS: 92.3 g; TZS: 37.6 g; SZH: 293.8 g; CK: 80.2 g; FH: 92.6 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 2276.6 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 29.4 g; SZH: 321.5 g; CK: 40.3 g; FH: 84.3 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 2008.3 kcal; ZS: 60.7 g; TZS: 16.3 g; SZH: 283.4 g; CK: 38.6 g; FH: 71.8 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1907.7 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 21.7 g; SZH: 236.6 g; CK: 62.0 g; FH: 71.8 g; SÓ: 6.9 g;