

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Gépsonka</b> EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Karamellás tej (7;)</b> EN:106.4kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Fatörzs kifli (1;3;7;)</b> EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Sajtos sertés párizsi (7;)</b> EN:73.2kcal ZS:6.3g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g <b>Hónapos retek</b> EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Méz</b> EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>Barackos tea</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Trappista sajt (7;)</b> EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Kaliforniai paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g <b>Teljeskiőrlésű 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>Ebéd</b>	<b>Sertés gulyásleves (1;9;12;)</b> EN:215.7kcal ZS:9.4g TZS:1.9g SZH:15.6g CK:1.3g FH:14.2g SÓ:1.3g <b>Piskóta kocka (1;3;)</b> EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g <b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:132.2kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:22.0g CK:12.6g FH:4.1g SÓ:0.2g <b>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <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>Magyaros reszeltészta leves (1;9;12;)</b> EN:80.3kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:12.6g CK:0.4g FH:2.6g SÓ:1.0g <b>Húsgombóc (sertés)</b> EN:190.1kcal ZS:11.9g TZS:3.7g SZH:10.6g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.1g <b>Kapor mártás (1;7;)</b> EN:131.4kcal ZS:8.6g TZS:2.6g SZH:11.0g CK:2.8g FH:1.9g SÓ:1.0g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:188.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	<b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b> EN:162.6kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:23.4g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:1.3g <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g <b>Panírozott halrúd (1;4;)</b> EN:397.5kcal ZS:19.0g TZS:1.9g SZH:43.2g CK:1.1g FH:11.1g SÓ:1.0g <b>Zöldséges rizs</b> EN:334.9kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:61.9g CK:5.4g FH:8.0g SÓ:1.2g <b>Körte</b> EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Daragaluska leves (1;3;9;)</b> EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g <b>Főtt virsli</b> EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g <b>Szárazbab főzelék (1;7;)</b> EN:339.3kcal ZS:8.9g TZS:2.4g SZH:46.6g CK:6.7g FH:15.7g SÓ:1.2g <b>félbarna kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g	<b>Gyümölcslé 100%</b> EN:115.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:24.5g CK:22.3g FH:1.0g SÓ:0.0g <b>Budapest csirkeragu</b> EN:250.1kcal ZS:15.8g TZS:4.8g SZH:4.9g CK:0.2g FH:20.4g SÓ:1.3g <b>Árpagyöngy köret (1;)</b> EN:313.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:60.0g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.8g <b>Cékla saláta * (10;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g
<b>Uzsonna</b>	<b>Szendvicskrém (7;)</b> EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g <b>félbarna kenyér (1;)</b> EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g <b>Zöldhagyma</b> EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:1.1g	<b>Tojáskrém (3;7;)</b> EN:106.6kcal ZS:9.2g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.3g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Kígyóuborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Zöldhagymás sajtkrém (7;)</b> EN:52.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.8g CK:1.8g FH:1.4g SÓ:0.5g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Natúr sajtkrém (7;)</b> EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Korpás pogácsa (1;3;7;12;)</b> EN:177.0kcal ZS:6.5g TZS:3.2g SZH:25.0g CK:0.8g FH:3.5g SÓ:0.9g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1359.2 kcal; ZS: 36.9 g; TZS: 13.4 g; SZH: 197.1 g; CK: 51.9 g; FH: 45.4 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1428.5 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 19.5 g; SZH: 196.0 g; CK: 28.6 g; FH: 47.5 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1499.8 kcal; ZS: 54.2 g; TZS: 16.8 g; SZH: 203.3 g; CK: 13.0 g; FH: 44.8 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1544.1 kcal; ZS: 60.4 g; TZS: 23.0 g; SZH: 188.3 g; CK: 28.1 g; FH: 58.4 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 1258.5 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 16.4 g; SZH: 162.1 g; CK: 36.7 g; FH: 49.8 g; SÓ: 5.2 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(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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.