

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:133.0kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:16.5g CK:16.5g FH:7.5g 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 Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:488.2kcal ZS:9.6g TZS:8.2g SZH:89.9g CK:22.9g FH:12.7g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Sajtos sertés párizsi (7;) EN:97.6kcal ZS:8.4g TZS:3.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:4.4g 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 Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Méz EN:76.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g SÓ:0.0g Teavaj (7;) EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:254.0kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:18.6g CK:1.7g FH:17.0g SÓ:1.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g Csokoládé öntet (7;) EN:153.3kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:25.0g CK:15.6g FH:5.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Magyaros reszeltészta leves (1;9;12;) EN:94.0kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:14.9g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.1g Húsgombóc (sertés) EN:258.2kcal ZS:14.8g TZS:4.5g SZH:18.3g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.2g Kapor mártás (1;7;) EN:151.4kcal ZS:10.2g TZS:3.1g SZH:12.2g CK:3.2g FH:2.2g SÓ:1.1g 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 teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:167.5kcal ZS:5.1g TZS:3.5g SZH:23.6g CK:1.3g FH:6.6g SÓ:1.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:438.9kcal ZS:20.8g TZS:2.1g SZH:48.0g CK:1.2g FH:12.3g SÓ:1.1g Zöldséges rizs EN:395.7kcal ZS:7.1g TZS:0.8g SZH:73.1g CK:6.6g FH:9.4g SÓ:1.5g Körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:151.0kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:18.6g CK:1.2g FH:4.4g 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 Szárazbab főzelék (1;7;) EN:390.2kcal ZS:10.1g TZS:2.7g SZH:53.8g CK:7.7g FH:18.2g SÓ:1.4g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g	Gyümölcslé 100% EN:138.0kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:26.7g FH:1.2g SÓ:0.0g Budapest csirkeragu EN:282.8kcal ZS:17.8g TZS:5.4g SZH:5.5g CK:0.2g FH:23.2g SÓ:1.5g Árpagyöngy köret (1;) EN:387.3kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:75.0g CK:0.8g FH:9.0g SÓ:0.9g Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
Uzsonna	Szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g félbarna kenyér (1;) EN:212.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:1.1g Zöldhagyma EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:1.1g	Tojáskrém (3;7;) EN:106.6kcal ZS:9.2g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldhagymás sajtkrém (7;) EN:52.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.8g CK:1.8g FH:1.4g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g SÓ:1.4g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Korpás pogácsa (1;3;7;12;) EN:354.0kcal ZS:13.0g TZS:6.4g SZH:50.0g CK:1.6g FH:7.0g SÓ:1.7g
Napi összesítés	EN: 1629.9 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 14.2 g; SZH: 245.3 g; CK: 57.4 g; FH: 56.9 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1897.1 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 25.5 g; SZH: 274.2 g; CK: 43.7 g; FH: 62.1 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 1926.7 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 20.6 g; SZH: 271.5 g; CK: 16.4 g; FH: 57.8 g; SÓ: 8.1 g;	EN: 1820.0 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 23.7 g; SZH: 244.7 g; CK: 34.0 g; FH: 67.3 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 1730.2 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 20.5 g; SZH: 241.3 g; CK: 44.5 g; FH: 64.4 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.