

	Hétfő 07.20	Kedd 07.21	Szerda 07.22	Csütörtök 07.23	Péntek 07.24
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Tejföl poharas (7;)</b> EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	<b>Limonádé</b> EN:26.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.8g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Sajtkrém (7;)</b> EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g <b>Jégcsapretek</b> EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g <b>Pulyka sonka (6;7;)</b> EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g <b>Margarin</b> EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g <b>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)</b> EN:262.0kcal ZS:2.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:1.7g FH:8.3g SÓ:1.4g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Krémjoghurt (7;)</b> EN:125.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:16.3g FH:4.1g SÓ:0.2g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Majonéz csicseriborsó krém (3;7;10;)</b> EN:155.4kcal ZS:4.4g TZS:1.6g SZH:17.6g CK:1.7g FH:8.1g SÓ:1.0g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b> EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g <b>Kápia paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
<b>Ebéd</b>	<b>Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)</b> EN:230.9kcal ZS:12.2g TZS:2.4g SZH:14.0g CK:1.2g FH:13.9g SÓ:1.6g <b>Mák szórat</b> EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g <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>Alma</b> EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:181.0kcal ZS:11.2g TZS:3.4g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g <b>Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;)</b> EN:190.7kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:13.2g CK:13.2g FH:21.9g SÓ:1.4g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g <b>Nektarin</b> EN:49.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:7.9g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Reszelttészta leves (6;)</b> EN:128.0kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:18.0g CK:3.2g FH:2.5g SÓ:1.8g <b>Húsgombóc (szárnyas) (3;)</b> EN:271.1kcal ZS:9.9g TZS:1.9g SZH:24.0g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.1g <b>Karalábéfőzelék (1;7;)</b> EN:240.7kcal ZS:11.8g TZS:2.5g SZH:26.4g CK:17.7g FH:4.7g SÓ:1.3g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Fahéjas szilvaleves (1;7;12;)</b> EN:249.8kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:46.0g CK:38.1g FH:3.1g SÓ:0.0g <b>Sült csirkecomb filé</b> EN:246.3kcal ZS:12.4g TZS:2.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:1.7g <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:265.6kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:41.5g CK:4.6g FH:8.0g SÓ:1.6g <b>Uborkasaláta</b> EN:48.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g	<b>Paradicsomleves (1;3;)</b> EN:169.6kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:27.1g CK:10.6g FH:2.4g SÓ:1.9g <b>Rakott zöldbab (7;)</b> EN:553.5kcal ZS:32.9g TZS:12.1g SZH:34.4g CK:7.1g FH:28.1g SÓ:0.5g
<b>Ebéd B</b>	<b>Nyári zöldségleves (1;)</b> EN:103.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:13.4g CK:3.2g FH:2.7g SÓ:0.1g <b>Sült debreceni</b> EN:285.6kcal ZS:28.2g TZS:11.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:21.4g SÓ:2.6g <b>Tökfőzelék (1;7;)</b> EN:196.8kcal ZS:9.2g TZS:3.4g SZH:22.5g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g <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>Alma</b> EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Meggyleves (1;7;)</b> EN:264.5kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g <b>Paprikás csirkecomb (7;)</b> EN:299.8kcal ZS:20.1g TZS:6.5g SZH:9.4g CK:3.2g FH:18.2g SÓ:1.9g <b>Paprikás mártás (1;7;)</b> EN:155.9kcal ZS:8.9g TZS:3.0g SZH:15.2g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:2.1g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g <b>Nektarin</b> EN:49.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:7.9g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Csontleves (9;12;)</b> EN:104.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:3.7g FH:6.5g SÓ:2.2g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:153.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g <b>Stefánia vagdalt (1;3;)</b> EN:397.7kcal ZS:22.9g TZS:7.8g SZH:21.1g CK:0.2g FH:24.5g SÓ:1.7g <b>Tört burgonya (12;)</b> EN:315.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.2g <b>Paradicsom saláta</b> EN:47.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:5.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Sajtkrémleves (7;)</b> EN:231.3kcal ZS:16.2g TZS:10.3g SZH:11.7g CK:10.8g FH:9.0g SÓ:2.3g <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>Sertéspörkölt</b> EN:213.9kcal ZS:13.4g TZS:3.0g SZH:3.4g CK:0.2g FH:18.4g SÓ:1.7g <b>Főtt tészta (1;)</b> EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	<b>Mészáros leves (1;)</b> EN:185.6kcal ZS:13.9g TZS:4.4g SZH:3.6g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.6g <b>Túrógombóc (1;3;7;12;)</b> EN:688.1kcal ZS:19.3g TZS:8.0g SZH:95.0g CK:22.0g FH:31.0g SÓ:1.8g <b>Édes tejföl (7;)</b> EN:83.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.0g FH:1.5g SÓ:0.0g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
<b>Vacsora</b>	<b>Zala felvágott</b> EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	<b>Natúr joghurt (7;)</b> EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g <b>Kifli (1;7;)</b> EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	<b>Lapka sajt (7;)</b> EN:11.4kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.9g SÓ:0.1g <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	<b>Paprikás csemege szalámi</b> EN:122.3kcal ZS:11.1g TZS:3.9g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.9g <b>mini margarin (12;)</b> EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	<b>Rácsos túrós táská (1;3;7;)</b> EN:213.9kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:25.6g CK:6.6g FH:5.2g SÓ:0.3g

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(kehérje: 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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

## Vacsora

## Teljeskiőrlésű stangli (1;)

EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.6g

## Kígyóuborka

EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g

## Császárzsemle (1;6;)

EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g  
FH:4.3g SÓ:0.6g

## TV paprika

EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g  
FH:0.8g SÓ:0.0g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.7g

## Paradicsom

EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g