

	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
Tízórai	<p>Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg</p> <p>Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg</p> <p>Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g</p> <p>Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g</p>	<p>Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg</p> <p>Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g</p>	<p>Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg</p> <p>Májusi csemege (6;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.7g</p> <p>Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g</p> <p>Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g</p>	<p>Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg</p> <p>Sajtos croissant (1;3;7;) EN:270.8kcal ZS:13.6g TZS:7.5g SZH:31.1g CK:3.8g FH:5.4g SÓ:0.5g</p>	<p>Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg</p> <p>Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g</p> <p>Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g</p> <p>Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g</p>
Ebéd A	<p>Sertés gulyásleves (1;3;12;) EN:290.6kcal ZS:9.8g TZS:1.8g SZH:31.8g CK:1.8g FH:15.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg</p> <p>Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g</p> <p>Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g</p> <p>Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg</p> <p>Mandarin EN:49.5kcal SZH:10.8g FH:0.8g</p>	<p>Rántott leves (1;) EN:65.0kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:3.1g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg</p> <p>Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p>Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg</p> <p>Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:0.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Karalábékrémleves (1;7;) EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:0.2g SZH:8.4g CK:3.8g FH:2.7g SÓ:1.2g</p> <p>Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g</p> <p>Bácsi rizseshús EN:630.9kcal ZS:29.5g TZS:8.1g SZH:65.8g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg</p> <p>Cékla saláta (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g</p>	<p>Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:4.5mg</p> <p>Pulykasült EN:293.0kcal ZS:19.6g TZS:2.4g FH:28.9g SÓ:0.8g</p> <p>Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:389.5kcal ZS:16.6g TZS:1.7g SZH:38.8g CK:4.3g FH:16.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p> <p>Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g</p>	<p>Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g</p> <p>Sült csirkecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:3.3g CA:0.0mg</p> <p>Rizi-bizi EN:331.9kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:59.3g CK:0.1g FH:9.7g SÓ:1.2g</p>
Ebéd B	<p>Sertés gulyásleves (1;3;12;) EN:290.6kcal ZS:9.8g TZS:1.8g SZH:31.8g CK:1.8g FH:15.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg</p> <p>Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:3.5g SZH:46.7g CK:17.5g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg</p> <p>Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg</p> <p>Mandarin EN:49.5kcal SZH:10.8g FH:0.8g</p>	<p>Rántott leves (1;) EN:65.0kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:3.1g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg</p> <p>Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p>Sült lecsókolbász EN:442.9kcal ZS:44.6g TZS:15.2g SZH:1.9g CK:0.1g FH:8.5g SÓ:1.9g</p> <p>Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:176.0kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:26.7g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg</p> <p>Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g</p>	<p>Karalábékrémleves (1;7;) EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:0.2g SZH:8.4g CK:3.8g FH:2.7g SÓ:1.2g</p> <p>Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g</p> <p>Sült csirkecomb EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg</p> <p>Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;) EN:124.6kcal ZS:4.1g TZS:0.0g SZH:17.7g CK:7.7g FH:3.4g SÓ:0.8g</p> <p>Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g</p>	<p>Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:4.5mg</p> <p>Carbonara spagetti (1;7;) EN:607.2kcal ZS:29.2g TZS:8.4g SZH:65.2g CK:4.1g FH:21.2g SÓ:3.2g</p> <p>Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg</p> <p>Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g</p>	<p>Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g</p> <p>Csirkepörkölt EN:155.4kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:4.8g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg</p> <p>Galuska köret (1;3;) EN:489.4kcal ZS:17.0g TZS:2.5g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.4g</p> <p>Csalamádé (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g</p>

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-Rákkfélék; 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
Uzsonna	Diákcsemege szalámi EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	Barackos túrókrém (7;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:5.2g CK:4.8g FH:2.6g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Savanyú káposzta (12;) EN:10.0kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:1.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Összesítés	EN: 2353.1 kcal; ZS: 85.2 g; TZS: 28.8 g; SZH: 300.8 g; CK: 55.7 g; FH: 85.8 g; SÓ: 8.2 g; CA: 555.0 mg;	EN: 2377.0 kcal; ZS: 135.3 g; TZS: 35.8 g; SZH: 209.5 g; CK: 13.5 g; FH: 72.5 g; SÓ: 8.2 g; CA: 226.5 mg;	EN: 2143.8 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 19.1 g; SZH: 260.9 g; CK: 37.6 g; FH: 87.2 g; SÓ: 8.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2440.4 kcal; ZS: 107.9 g; TZS: 30.7 g; SZH: 250.8 g; CK: 27.7 g; FH: 107.9 g; SÓ: 11.7 g; CA: 361.0 mg;	EN: 2227.7 kcal; ZS: 64.8 g; TZS: 16.2 g; SZH: 292.1 g; CK: 35.1 g; FH: 107.4 g; SÓ: 14.0 g; CA: 172.5 mg;

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-Rákkfélék; 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.