

	Hétfő 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
Tízórai	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 Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g 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	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Szardíniakrém (4;7;) EN:42.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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 Kétféles túrókrém (7;) EN:48.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	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 Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:1.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g Dejő szórát (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g FH:14.9g SÓ:0.4g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Majonáns csirkeokány (7;) EN:127.2kcal ZS:4.5g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.7g FH:17.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:1.3g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:0.6g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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 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 Párolt rizs fél adag EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.0g Csiki saláta (7;) EN:82.1kcal ZS:2.5g SZH:14.0g CK:12.9g FH:1.1g SÓ:0.9g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g Zöldfűszeres sertésapró EN:174.3kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Vaníliás körteleves (1;7;) EN:72.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:14.8g CK:9.1g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg Serpenyős burgonya kolbásszal (12;) EN:531.1kcal ZS:34.4g TZS:10.9g SZH:39.7g CK:0.1g FH:11.3g SÓ:2.5g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:1.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g Gránátos kocka (1;12;) EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:215.3kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:11.9g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:1.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:0.6g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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 Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:607.8kcal ZS:33.0g TZS:6.9g SZH:51.9g CK:0.4g FH:19.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g Csemege sertéssült EN:205.0kcal ZS:12.7g TZS:3.7g SZH:0.5g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:248.2kcal ZS:14.3g TZS:4.1g SZH:25.8g CK:8.3g FH:5.5g SÓ:1.3g CA:24.0mg Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Vaníliás körteleves (1;7;) EN:72.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:14.8g CK:9.1g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg Borsos sertés tokány (1;) EN:422.7kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.6g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g

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-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 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
Uzsonna	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 Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Izes levél (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg 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: 2344.0 kcal; ZS: 69.8 g; TZS: 15.5 g; SZH: 325.6 g; CK: 43.5 g; FH: 90.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 172.5 mg;	EN: 2371.5 kcal; ZS: 105.1 g; TZS: 19.9 g; SZH: 252.1 g; CK: 46.6 g; FH: 92.3 g; SÓ: 10.5 g; CA: 209.0 mg;	EN: 1926.0 kcal; ZS: 83.2 g; TZS: 21.0 g; SZH: 203.3 g; CK: 39.2 g; FH: 80.9 g; SÓ: 10.8 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1874.2 kcal; ZS: 71.3 g; TZS: 19.7 g; SZH: 219.8 g; CK: 55.6 g; FH: 85.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 228.0 mg;	EN: 2102.1 kcal; ZS: 94.1 g; TZS: 24.8 g; SZH: 241.4 g; CK: 52.4 g; FH: 64.4 g; SÓ: 7.9 g; CA: 202.0 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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.