

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
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 Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kigyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g 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 Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Zsúr kenyér (1;) EN:157.1kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.8g CK:0.5g FH:5.9g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd A	Legényfogyó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g Sonkás kocka (1;3;7;) EN:527.5kcal ZS:17.3g TZS:8.2g SZH:67.6g CK:5.5g FH:25.3g SÓ:3.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:148.9kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:2.2g FH:2.8g SÓ:0.7g Sertéspörkölt EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.8g Tököfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g 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 Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Sárgaborsókrémleves (1;) EN:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g Zöldséges bulgur (1;) EN:296.0kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:58.8g CK:9.3g FH:10.9g SÓ:0.4g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Pulyka aprópecsenye EN:102.3kcal ZS:4.9g TZS:1.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.6g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:248.0kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:25.8g CK:8.2g FH:5.4g SÓ:1.3g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:356.0kcal ZS:10.3g TZS:5.7g SZH:49.4g CK:8.9g FH:11.3g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g
Ebéd B	Legényfogyó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:148.9kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:2.2g FH:2.8g SÓ:0.7g 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 Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:292.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:49.9g CK:5.5g FH:7.0g SÓ:3.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Sárgaborsókrémleves (1;) EN:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:404.4kcal ZS:10.1g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.4g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g Zöldfűszeres sertésapró EN:174.2kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:3.0g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:1.3g Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	Csemege szalámi EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g	Ivóoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g 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(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Uzsonna	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 3035.6 kcal; ZS: 146.9 g; TZS: 47.9 g; SZH: 311.1 g; CK: 59.3 g; FH: 114.2 g; SÓ: 13.4 g;	EN: 2798.9 kcal; ZS: 131.1 g; TZS: 38.6 g; SZH: 304.0 g; CK: 67.8 g; FH: 91.4 g; SÓ: 13.0 g;	EN: 2836.1 kcal; ZS: 103.6 g; TZS: 28.2 g; SZH: 328.8 g; CK: 33.7 g; FH: 138.4 g; SÓ: 14.2 g;	EN: 1995.6 kcal; ZS: 83.4 g; TZS: 19.9 g; SZH: 216.1 g; CK: 48.4 g; FH: 82.7 g; SÓ: 8.4 g;	EN: 2932.6 kcal; ZS: 119.6 g; TZS: 36.5 g; SZH: 360.7 g; CK: 136.3 g; FH: 86.1 g; SÓ: 9.0 g;