

	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
<b>Tízórai</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 CA:0.0mg <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g SÓ:0.2g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>Erdei 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 CA:0.0mg <b>Házi babkrém</b> EN:95.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <b>Kígyóborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	<b>Meggyes tea</b> EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Sonkakrém (6;7;)</b> EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg <b>Burgonyás kenyér (1;6;12;)</b> EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g	<b>Forralt tej (7;)</b> EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg <b>Méz</b> EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	<b>Málna tea (12;)</b> EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Házi csirkemájkrém</b> EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg <b>Kukoricás kenyér (1;)</b> EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g <b>TV paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
<b>Ebéd A</b>	<b>Frankfurtileves (1;7;12;)</b> EN:324.9kcal ZS:22.8g TZS:6.2g SZH:20.4g CK:0.4g FH:8.2g SÓ:2.2g CA:19.2mg <b>Tejben dara (1;7;)</b>  EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg <b>Kakaó szórat</b>  EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g <b>Alma</b> EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	<b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b> EN:98.2kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:11.1g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:48.0mg <b>Napraforgómag</b>  EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g  <b>Fűszeres sertésfalatok (12;)</b>  EN:183.7kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:1.7g CK:0.1g FH:17.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg <b>Párolt zöldségköret</b> EN:73.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:3.8g FH:3.6g SÓ:0.7g	<b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b> EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:31.5mg <b>Parajos halas penne (1;4;)</b>  EN:795.8kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:149.5g CK:8.5g FH:30.8g SÓ:1.3g	<b>Kertészleves (1;)</b> EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg <b>Főtt virsli</b>  EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g  <b>Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;)</b> EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Lencseleves (1;7;10;)</b> EN:179.6kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:2.2g FH:8.9g SÓ:0.9g CA:15.7mg <b>Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;)</b> EN:126.2kcal ZS:3.0g TZS:1.3g SZH:9.3g CK:9.3g FH:15.1g SÓ:0.9g CA:6.0mg <b>Rizs köret</b>  EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.7g
<b>Ebéd B</b>	<b>Frankfurtileves hús nélkül (1;7;12;)</b> EN:257.1kcal ZS:17.3g TZS:3.7g SZH:19.5g CK:0.4g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:19.2mg <b>Tejben dara (1;7;)</b>  EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg <b>Kakaó szórat</b>  EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g <b>Alma</b> EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	<b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b> EN:98.2kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:11.1g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:48.0mg <b>Napraforgómag</b>  EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g  <b>Panírozott sajt (1;3;7;)</b>  EN:506.2kcal ZS:43.2g TZS:10.5g SZH:17.2g CK:1.1g FH:11.5g SÓ:1.0g CA:656.0mg <b>Párolt zöldségköret</b> EN:73.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:3.8g FH:3.6g SÓ:0.7g	<b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b> EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:31.5mg <b>Parajos halas penne (1;4;)</b>  EN:795.8kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:149.5g CK:8.5g FH:30.8g SÓ:1.3g	<b>Kertészleves (1;)</b> EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg <b>Falafel (1;)</b>  EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g <b>Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;)</b> EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Lencseleves (1;7;10;)</b> EN:179.6kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:2.2g FH:8.9g SÓ:0.9g CA:15.7mg <b>Mézes-mustáros ragu tofuval (6;7;10;)</b> EN:143.0kcal ZS:6.8g TZS:1.6g SZH:9.8g CK:9.5g FH:10.8g SÓ:0.9g CA:6.0mg <b>Rizs köret</b>  EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.7g

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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
<b>Szendvicstúró (7;)</b> EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g CA:23.4mg <b>Vizes zsemle (1;)</b> EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g <b>Lilahagyma</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Pulyka sonka (6;7;)</b> EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	<b>Gouda sajt (3;7;)</b> EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:28.0g SÓ:2.0g CA:800.0mg <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	<b>Sajtkrém (7;)</b> EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Hónapos retek</b> EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	<b>Teljes kiórlésű Kakaós csiga (1;3;6;13;)</b> EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g