

	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém EN:95.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sonkakrém (6;7;) EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g
Ebéd A	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:341.9kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:20.6g CK:0.4g FH:9.1g SÓ:2.4g CA:19.2mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:116.3kcal ZS:5.5g TZS:1.9g SZH:12.9g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:60.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Fűszeres sertésfalatok (12;) EN:183.7kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:1.7g CK:0.1g FH:17.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg Párolt zöldségköret EN:82.6kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:8.4g CK:4.2g FH:4.0g SÓ:0.8g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg Parajos halas penne (1;4;) EN:977.5kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:186.1g CK:10.4g FH:37.2g SÓ:1.6g	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Lencseleves (1;7;10;) EN:189.4kcal ZS:5.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:2.5g FH:9.0g SÓ:1.1g CA:18.0mg Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;) EN:130.1kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:10.2g CK:10.1g FH:15.1g SÓ:1.0g CA:6.0mg Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g
Ebéd B	Frankfurtileves hús nélkül (1;7;12;) EN:257.1kcal ZS:17.3g TZS:3.7g SZH:19.5g CK:0.4g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:19.2mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:116.3kcal ZS:5.5g TZS:1.9g SZH:12.9g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:60.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Panírozott sajt (1;3;7;) EN:506.2kcal ZS:43.2g TZS:10.5g SZH:17.2g CK:1.1g FH:11.5g SÓ:1.0g CA:656.0mg Párolt zöldségköret EN:82.6kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:8.4g CK:4.2g FH:4.0g SÓ:0.8g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg Parajos halas penne (1;4;) EN:977.5kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:186.1g CK:10.4g FH:37.2g SÓ:1.6g	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Falafel (1;) EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Lencseleves (1;7;10;) EN:189.4kcal ZS:5.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:2.5g FH:9.0g SÓ:1.1g CA:18.0mg Mézes-mustáros ragu tofuval (6;7;10;) EN:146.9kcal ZS:6.9g TZS:1.6g SZH:10.6g CK:10.4g FH:10.8g SÓ:0.9g CA:6.0mg Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g

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 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Szendvicstúró (7;) EN:67.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.9g FH:5.2g SÓ:0.2g CA:31.2mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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	Gouda sajt (3;7;) EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:28.0g SÓ:2.0g CA:800.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g

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-Rákfélék; 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.