

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

Fürdői sonka

EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g
SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g

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

TV paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g
FH:0.7g

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

Házi szárnyashúskrém (7;)

EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:3.0g
SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g
CA:10.5mg

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g
SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g

Gyümölcs 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

Álomsonka

EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g
SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g

Margarin (7;)

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g
SÓ:0.1g

Korpás kenyér (1;6;)

EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g
SZH:29.6g CK:0.6g FH:6.2g SÓ:1.0g

Tej (7;)
EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g
SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g
CA:240.0mg

Csokis gabonagolyó (1;6;7;)

EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g
SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g
SÓ:0.2g

Epres 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

Magyaros vajkrém (7;)

EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g
SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g
CA:20.0mg

Rozsos kenyér (1;)

EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g
SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.0g

TV paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g
FH:0.7g

Gyümölcs 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

Körözött (7;)

EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g
SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g
CA:32.0mg

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g
SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g

TV paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g
FH:0.7g

Ebéd A

Kapros zöldbableves (1;7;)
EN:75.7kcal ZS:1.5g TZS:1.1g
SZH:13.7g CK:2.3g FH:3.1g SÓ:1.2g
CA:0.0mg

Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;)
EN:247.3kcal ZS:12.1g TZS:3.6g
SZH:16.9g CK:8.5g FH:16.1g
SÓ:1.7g CA:14.4mg

Főtt tészta (1;)

EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g
SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g

Alma
EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g
FH:0.7g

Zeller leves (1;7;9;)
EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g
SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g
CA:26.4mg

Fasírt golyó (1;6;)

EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g
SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g

Karalábefőzelék (1;7;)

EN:146.0kcal ZS:5.0g TZS:1.5g
SZH:18.8g CK:6.8g FH:4.0g SÓ:1.1g
CA:60.0mg

Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g
SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g

Sajtkrémleves (7;)

EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g
SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g
SÓ:1.9g CA:492.5mg

Pirított zsemlekocka (1;)

EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g
SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g

Rizseshús

EN:646.8kcal ZS:17.6g TZS:3.6g
SZH:92.0g CK:0.7g FH:29.7g
SÓ:1.7g CA:0.0mg

Savanyúság * (10;12;)

EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g
CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g

Erdei gyümölcsleves (1;7;)

EN:198.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g
SZH:44.0g CK:31.9g FH:2.6g
SÓ:0.8g CA:36.0mg

Pincepörkölt (12;)

EN:381.1kcal ZS:10.7g TZS:2.0g
SZH:44.6g CK:0.0g FH:20.5g
SÓ:1.2g CA:0.0mg

Savanyúság * (10;12;)

EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g
CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g

Zöldségleves (1;)

EN:95.1kcal ZS:3.8g TZS:0.4g
SZH:11.3g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.1g
CA:0.0mg

Füstölt-főtt tarja kocka

EN:208.8kcal ZS:16.0g TZS:6.4g
SZH:1.0g CK:0.4g FH:15.3g SÓ:3.1g

Fejtett babfőzelék (1;7;)

EN:267.0kcal ZS:6.7g TZS:2.3g
SZH:30.4g CK:3.6g FH:14.4g
SÓ:1.1g CA:100.0mg

Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g
SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g

Gyümölcslé

EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g

Tarhonyás hús (1;)

EN:446.5kcal ZS:11.9g TZS:2.2g
SZH:61.1g CK:3.5g FH:22.9g
SÓ:2.3g CA:0.0mg

Cékla * (10;)

EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g
CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g

Ebéd B

Kapros zöldbableves (1;7;)
EN:75.7kcal ZS:1.5g TZS:1.1g
SZH:13.7g CK:2.3g FH:3.1g SÓ:1.2g
CA:0.0mg

Vadas gombaragu (1;7;9;10;12;)

EN:146.3kcal ZS:7.1g TZS:1.9g
SZH:14.6g CK:4.7g FH:5.3g SÓ:0.1g
CA:48.6mg

Zeller leves (1;7;9;)
EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g
SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g
CA:26.4mg

Sárgarépa vagdalt (1;9;12;)

EN:59.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g
SZH:11.2g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.9g
CA:0.0mg

Sajtkrémleves (7;)

EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g
SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g
SÓ:1.9g CA:492.5mg

Pirított zsemlekocka (1;)

EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g
SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g

Erdei gyümölcsleves (1;7;)

EN:198.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g
SZH:44.0g CK:31.9g FH:2.6g
SÓ:0.8g CA:36.0mg

Rakott burgonya hús nélkül (3;7;12;)

EN:283.5kcal ZS:8.7g TZS:2.5g
SZH:39.4g CK:0.7g FH:7.1g SÓ:1.2g
CA:26.4mg

Zöldségleves (1;)

EN:95.1kcal ZS:3.8g TZS:0.4g
SZH:11.3g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.1g
CA:0.0mg

Zöldség vagdalt (1;9;12;)

EN:48.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g
SZH:9.1g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.9g
CA:0.0mg

Gyümölcslé

EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g

Zöldség pörkölt

EN:94.7kcal ZS:6.8g TZS:0.7g
SZH:5.8g CK:1.5g FH:1.8g SÓ:1.7g
CA:0.0mg

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

Hétfő
05.12Kedd
05.13Szerda
05.14Csütörtök
05.15Péntek
05.16Szombat
05.17Vasárnap
05.18**Főtt tészta (1;)**EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g
SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g**Alma**EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g
FH:0.7g**Karalábéfézelék (1;7;)**EN:146.0kcal ZS:5.0g TZS:1.5g
SZH:18.8g CK:6.8g FH:4.0g SÓ:1.1g
CA:60.0mg**Félbarna kenyér (1;)**EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g
SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g**Vega rizseshús (6;)**EN:459.4kcal ZS:9.9g TZS:1.5g
SZH:73.7g CK:1.9g FH:22.6g
SÓ:1.3g CA:0.0mg**Savanyúság * (10;12;)**EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g
CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g**Savanyúság * (10;12;)**EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g
CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g**Fejtett babfézelék (1;7;)**EN:267.0kcal ZS:6.7g TZS:2.3g
SZH:30.4g CK:3.6g FH:14.4g
SÓ:1.1g CA:100.0mg**Félbarna kenyér (1;)**EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g
SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g**Főtt burgonya (12;)**EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g
FH:6.8g SÓ:1.0g

Uzsonna

Barackos túrókrém (7;)EN:64.8kcal ZS:3.0g TZS:2.2g
SZH:5.3g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.0g
CA:20.0mg**Vizes zsemle (1;)**EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g
SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g**Edami sajt (7;)**EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g
SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g
CA:240.0mg**Margarin (7;)**EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g
SÓ:0.1g**Rozsos zsemle (1;)**EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g
SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g**Kígyóuborka**EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g
FH:0.5g**Natúr vajkrém (7;)**EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g
SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g
CA:20.0mg**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**Zöldségkrém (7;)**EN:70.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g
SZH:2.9g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:1.0g
CA:15.0mg**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g
SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g**Hónapos retek**EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g
FH:0.1g**Gyümölcsjoghurt (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**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**Sajtos pogácsa (1;3;7;)**EN:207.5kcal ZS:11.0g TZS:4.9g
SZH:21.5g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g