

| | Hétfő 01.12 | Kedd 01.13 | Szerda 01.14 | Csütörtök 01.15 | Péntek 01.16 |
|----------------|--|---|---|---|---|
| Tízórai | Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g | Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g | Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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 | Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g | Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g |
| Ebéd | Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:123.4kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:11.1g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:0.4g Székelykáposzta (12;) EN:226.1kcal ZS:11.0g TZS:2.2g SZH:11.4g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:1.2g Joghurtos tejföl öntet (7;) EN:37.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:178.8kcal ZS:9.5g TZS:2.9g SZH:10.4g CK:2.6g FH:11.9g SÓ:0.4g Főtt tészta köret (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g Mák szórat EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | Paradicsomleves (1;) EN:174.0kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:26.4g CK:12.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g | Karfiolleves (1;) EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:155.9kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Zöldborsós csirkeragu (1;) EN:169.1kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:8.4g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g |
| Ebéd B | Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:123.4kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:11.1g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:0.4g Székelykáposzta vega (12;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:11.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.0g Joghurtos tejföl öntet (7;) EN:37.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | Gombaleves (1;3;) EN:129.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:9.4g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g Főtt tészta köret (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g Mák szórat EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | Paradicsomleves (1;) EN:174.0kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:26.4g CK:12.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g | Karfiolleves (1;) EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g Zöldség pörkölt EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:2.0g FH:1.1g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Zöldborsós tofuragu (6;) EN:206.5kcal ZS:14.0g TZS:2.0g SZH:7.6g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:7.8g Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g |
| Uzsonna | Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g | Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g | Pucolt főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g | Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:79.0kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:1.3g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g | Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(zsír: g/adag); SZH(zsénhidrát: 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-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
01.12Kedd
01.13Szerda
01.14Csütörtök
01.15Péntek
01.16

Uzsonna

Vizes zsemle (1;)

EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g

Kígyóuborka

EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

Stangli (1;6;7;13;)

EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g

Paradicsom

EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)

EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g
FH:5.4g SÓ:0.7g

Paprika

EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g

Paradicsom

EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g

Paprika

EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g