

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Barack extradzsem EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Vanília tej (7;) EN:113.9kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.1g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Mákos kifli (1;7;) EN:199.5kcal ZS:9.5g TZS:3.5g SZH:25.0g CK:9.0g FH:3.5g SÓ:0.3g	Limonádé EN:21.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Croissant (1;7;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g
Ebéd A	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:135.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.7g CK:1.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.2g TZS:4.6g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Pandúrleves (1;7;) EN:203.0kcal ZS:10.3g TZS:4.9g SZH:13.8g CK:2.0g FH:12.3g SÓ:0.4g Tejberizs (7;) EN:367.5kcal ZS:6.3g TZS:4.0g SZH:65.6g CK:19.1g FH:12.0g SÓ:0.4g Fahéj szórat EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g	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 Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Bolognai spagetti (1;) EN:415.5kcal ZS:10.7g TZS:1.9g SZH:52.7g CK:8.5g FH:25.6g SÓ:0.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g 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:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Paradisomleves (1;) EN:141.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:22.4g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:252.3kcal ZS:14.7g TZS:1.5g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Rizs köret 1/2 EN:171.6kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:31.0g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.2g Majonézes kukoricasaláta (3;7;10;) EN:122.2kcal ZS:7.1g TZS:2.6g SZH:11.5g CK:7.7g FH:2.2g SÓ:0.2g
Ebéd B	Csirkeragu leves (1;7;) EN:218.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:14.4g CK:2.0g FH:15.1g SÓ:0.4g Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:362.7kcal ZS:3.5g TZS:2.0g SZH:70.8g CK:31.1g FH:11.4g SÓ:0.5g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:23.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.6g Zöldfűszeres csirkemell EN:121.5kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:14.9g 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:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:133.7kcal ZS:8.6g TZS:2.2g SZH:8.3g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Csirkemáj bulgurizzottó (1;7;) EN:484.7kcal ZS:16.2g TZS:5.3g SZH:53.0g CK:7.4g FH:31.2g SÓ:2.4g	Húsleves EN:62.5kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:5.7g CK:2.0g FH:5.9g SÓ:0.7g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Parajfőzelék (1;7;) EN:229.7kcal ZS:8.8g TZS:1.6g SZH:23.3g CK:3.7g FH:9.3g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zöldbableves (1;) EN:136.1kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:2.1g FH:3.7g SÓ:0.3g Vadas pulykaragu (1;7;9;10;) EN:199.7kcal ZS:10.1g TZS:2.7g SZH:11.1g CK:4.1g FH:16.0g SÓ:0.7g Copfocská tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g

Uzsonna

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-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 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	Sonkás kockasajt (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g