

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19	Szombat 06.20	Vasárnap 06.21
Ebéd A	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:157.6kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:12.5g CK:3.4g FH:15.5g SÓ:1.8g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g	Tojásleves (1;3;) EN:229.1kcal ZS:20.6g TZS:2.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.3g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g
	Tejbedara (1;7;) EN:414.9kcal ZS:12.8g TZS:6.7g SZH:58.7g CK:22.2g FH:15.2g SÓ:0.4g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	Sült csirkecomb filé EN:574.6kcal ZS:34.0g TZS:6.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:62.7g SÓ:5.4g	Zöldfűszeres csirkeapró EN:196.3kcal ZS:7.2g TZS:2.5g SZH:2.8g CK:0.0g FH:29.2g SÓ:1.6g	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	Pirított csirkemáj EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.2g	Erdélyi rakott káposzta (6;) EN:656.9kcal ZS:32.5g TZS:8.4g SZH:53.9g CK:0.4g FH:35.5g SÓ:10.4g
	Kakaó szórát EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g	Húsgombóc (3;) EN:559.8kcal ZS:25.9g TZS:8.9g SZH:51.6g CK:0.0g FH:28.6g SÓ:1.6g	Burgonyapüré (7;12;) EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:440.4kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:47.3g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.1g	Carbonara penne (1;7;) EN:767.1kcal ZS:34.1g TZS:12.0g SZH:90.5g CK:5.3g FH:25.5g SÓ:3.2g	Párolt rizs köret EN:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Paradicsommártás (1;) EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	
		Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g		Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g			
		Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g					
Ebéd B	Tárkonyos zöldségraguleves (1;7;) EN:180.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:30.0g CK:6.5g FH:6.1g SÓ:3.2g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g	Tojásleves (1;3;) EN:229.1kcal ZS:20.6g TZS:2.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.3g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g
	Tejbedara (1;7;) EN:414.9kcal ZS:12.8g TZS:6.7g SZH:58.7g CK:22.2g FH:15.2g SÓ:0.4g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	Zabfasírt (1;3;6;7;10;) EN:362.9kcal ZS:7.9g TZS:1.2g SZH:57.2g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.8g	Zöldfűszeres tofuapró (6;) EN:580.6kcal ZS:42.4g TZS:6.2g SZH:2.2g CK:1.2g FH:45.0g SÓ:4.9g	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	Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g	Erdélyi rakott káposzta EN:805.2kcal ZS:47.1g TZS:14.9g SZH:53.4g CK:0.1g FH:38.0g SÓ:11.0g
	Kakaó szórát EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Burgonyapüré (7;12;) EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:440.4kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:47.3g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.1g	Tejszínes-gombás gnocchi (1;7;12;) EN:239.9kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:35.3g CK:1.7g FH:5.1g SÓ:2.0g	Párolt rizs köret EN:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Paradicsommártás (1;) EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	
		Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g		Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g			
		Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g					

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

EN: 1483.0 kcal; ZS: 37.0 g; TZS:
18.6 g; SZH: 223.3 g; CK: 103.3 g;
FH: 55.8 g; SÓ: 6.0 g;EN: 2186.6 kcal; ZS: 77.7 g; TZS:
22.0 g; SZH: 294.0 g; CK: 98.1 g; FH:
63.3 g; SÓ: 12.3 g;EN: 2414.3 kcal; ZS: 98.7 g; TZS:
24.3 g; SZH: 240.6 g; CK: 24.0 g; FH:
119.3 g; SÓ: 17.4 g;EN: 2872.0 kcal; ZS: 130.8 g; TZS:
24.7 g; SZH: 275.2 g; CK: 16.2 g; FH:
131.7 g; SÓ: 13.6 g;EN: 1588.7 kcal; ZS: 65.7 g; TZS:
28.5 g; SZH: 189.8 g; CK: 16.6 g; FH:
57.2 g; SÓ: 11.6 g;EN: 2344.7 kcal; ZS: 67.4 g; TZS:
22.7 g; SZH: 362.0 g; CK: 132.8 g;
FH: 65.2 g; SÓ: 7.2 g;EN: 1748.9 kcal; ZS: 81.2 g; TZS:
23.4 g; SZH: 167.8 g; CK: 31.2 g; FH:
80.0 g; SÓ: 26.2 g;