

	Hétfő 07.06	Kedd 07.07	Szerda 07.08	Csütörtök 07.09	Péntek 07.10	Szombat 07.11	Vasárnap 07.12
Ebéd A	Pulykaraguleves (1;3;7;) EN:225.1kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:19.7g CK:3.2g FH:19.8g SÓ:3.0g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerleves (1;9;) EN:174.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:28.6g CK:2.2g FH:5.3g SÓ:1.9g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:114.3kcal ZS:7.1g TZS:2.7g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:1.0g
	Morzás nudli (1;3;) EN:1048.7kcal ZS:30.8g TZS:3.1g SZH:122.0g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:3.4g	Töltött paprika (3;) EN:436.5kcal ZS:23.1g TZS:7.0g SZH:33.2g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:2.5g	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	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:223.6kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:18.3g CK:6.2g FH:7.9g SÓ:1.4g	Milánói spagetti sertés (1;) EN:1261.2kcal ZS:44.1g TZS:16.1g SZH:167.5g CK:59.4g FH:48.0g SÓ:2.6g	Csirkemáj rizottó EN:673.2kcal ZS:16.2g TZS:3.1g SZH:96.7g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:3.2g	Marhapörkölt EN:218.8kcal ZS:14.2g TZS:3.1g SZH:5.3g CK:0.5g FH:17.2g SÓ:1.8g
	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	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	Sült csirkecomb filé EN:574.6kcal ZS:34.0g TZS:6.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:62.7g SÓ:5.4g	Sertés aprópecsenye EN:289.3kcal ZS:22.9g TZS:5.9g SZH:6.2g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:2.3g	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	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g 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	Paradicsommártás (1;) EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g	Párolt rizs köret EN:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	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	Őszibarack EN:82.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:18.0g FH:1.4g SÓ:0.0g		Ecetes almapiprika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g
		Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Mongol saláta * (10;) EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			
Ebéd B	Pulykaraguleves (1;3;7;) EN:225.1kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:19.7g CK:3.2g FH:19.8g SÓ:3.0g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerleves (1;9;) EN:174.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:28.6g CK:2.2g FH:5.3g SÓ:1.9g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:114.3kcal ZS:7.1g TZS:2.7g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:1.0g
	Morzás nudli (1;3;) EN:1048.7kcal ZS:30.8g TZS:3.1g SZH:122.0g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:3.4g	Töltött paprika (3;) EN:244.8kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:36.2g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:2.4g	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	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:223.6kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:18.3g CK:6.2g FH:7.9g SÓ:1.4g	Milánói spagetti Vega (1;) EN:963.0kcal ZS:16.4g TZS:6.3g SZH:172.1g CK:59.4g FH:31.1g SÓ:2.4g	Zöldség rizottó (7;9;) EN:285.4kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:43.0g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.0g	Csicseriborsópörkölt EN:128.2kcal ZS:8.5g TZS:0.9g SZH:8.0g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:2.3g
	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	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	Roston sült tofu (6;) EN:163.2kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.4g FH:15.0g SÓ:0.7g	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	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	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g 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	Paradicsommártás (1;) EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g	Párolt rizs köret EN:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	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	Őszibarack EN:82.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:18.0g FH:1.4g SÓ:0.0g		Ecetes almapiprika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g
		Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Mongol saláta * (10;) EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			
Napi összesítés	EN: 2830.6 kcal; ZS: 75.8 g; TZS: 13.0 g; SZH: 351.6 g; CK: 64.8 g; FH: 81.4 g; SÓ: 12.8 g;	EN: 2081.3 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 12.1 g; SZH: 296.2 g; CK: 90.0 g; FH: 56.7 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 2156.3 kcal; ZS: 74.0 g; TZS: 20.2 g; SZH: 244.7 g; CK: 8.9 g; FH: 117.4 g; SÓ: 14.5 g;	EN: 2339.0 kcal; ZS: 97.0 g; TZS: 25.5 g; SZH: 282.2 g; CK: 37.0 g; FH: 70.6 g; SÓ: 12.7 g;	EN: 2876.4 kcal; ZS: 78.3 g; TZS: 30.0 g; SZH: 433.7 g; CK: 160.0 g; FH: 102.9 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 1512.2 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 8.4 g; SZH: 259.7 g; CK: 89.6 g; FH: 45.5 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 1813.5 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 13.6 g; SZH: 291.8 g; CK: 6.5 g; FH: 102.7 g; SÓ: 12.1 g;

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-Hal; 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.