

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23	Szombat 10.24	Vasárnap 10.25
Reggeli	Barackos tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:135.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:13.8g CK:13.8g FH:9.0g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:135.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:13.8g CK:13.8g FH:9.0g SÓ:0.3g	Citromos tea * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Meggyes tea * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Csirkemell sonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g	Sajtkrémés karfiolkрем (7;) EN:52.5kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:2.2g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.7g	Kenőmájás EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g	Padlizsános krém (7;) EN:63.6kcal ZS:6.1g TZS:3.8g SZH:1.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.9g	Sajtos lencsekrem (7;) EN:192.3kcal ZS:4.4g TZS:2.3g SZH:22.8g CK:1.5g FH:11.6g SÓ:0.6g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g
	Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g		Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:242.0kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:0.8g FH:9.4g SÓ:1.4g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g
Tízórai	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Korpotvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Házi csokipuding * (7;) EN:102.5kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:15.2g CK:6.9g FH:4.6g SÓ:0.2g	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Narancs EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:5.2g FH:0.5g SÓ:0.0g	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (szárnyas) (1;3;7;) EN:321.3kcal ZS:22.0g TZS:6.1g SZH:11.9g CK:3.5g FH:17.1g SÓ:0.5g	Zöldséges csontleves tésztával (1;9;) EN:148.3kcal ZS:4.4g TZS:1.3g SZH:17.6g CK:3.5g FH:8.0g SÓ:1.0g	Sárgaborsó krémleves (7;) EN:218.9kcal ZS:8.6g TZS:5.3g SZH:23.8g CK:3.0g FH:10.2g SÓ:0.5g	Almakrémleves * (7;) EN:76.6kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:13.7g CK:6.0g FH:2.1g SÓ:0.1g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:171.5kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:23.1g CK:2.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Rozmaringos zöldségleves (1;9;) EN:54.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:1.0g FH:1.9g SÓ:1.6g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.3g FH:3.4g SÓ:0.7g
	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Sertéspörkölt (1;) EN:194.2kcal ZS:11.6g TZS:2.4g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:0.4g	Mediterrán csirkeragu (1;) EN:251.5kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:10.5g CK:2.1g FH:20.9g SÓ:1.1g	Bácskai rizseshús szárnyas EN:577.9kcal ZS:19.2g TZS:4.3g SZH:77.5g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.0g	Panírozott sajt (1;3;7;) EN:188.4kcal ZS:11.4g TZS:5.5g SZH:12.6g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:0.7g	Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:577.2kcal ZS:28.3g TZS:3.6g SZH:56.1g CK:0.4g FH:18.4g SÓ:3.8g	Mustáros szárnyasragu (10;) EN:151.0kcal ZS:5.5g TZS:1.1g SZH:3.7g CK:0.3g FH:20.0g SÓ:1.3g
	Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Tésztá köret (1;) EN:366.3kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.4g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:437.1kcal ZS:15.9g TZS:5.2g SZH:59.3g CK:0.8g FH:8.9g SÓ:1.5g	Bulgur köret (1;) EN:392.4kcal ZS:15.6g TZS:1.8g SZH:51.1g CK:1.6g FH:9.2g SÓ:1.1g	Vitamin saláta EN:48.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.1g CK:5.7g FH:1.2g SÓ:0.2g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:278.9kcal ZS:5.3g TZS:2.2g SZH:46.4g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g		Tésztá köret (1;) EN:366.3kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.4g
Uzsonna	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Keksz diab (1;6;12;) EN:167.6kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.4g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;) EN:210.8kcal ZS:2.6g TZS:0.7g SZH:36.0g CK:1.4g FH:8.3g SÓ:0.8g	king kréker sajtos (1;7;12;) EN:181.6kcal ZS:6.1g TZS:2.6g SZH:27.5g CK:3.1g FH:3.7g SÓ:0.4g	Citromos nápolyi diab. 4db * (1;6;) EN:260.0kcal ZS:18.0g TZS:8.8g SZH:22.4g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.1g

Vacsora

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23	Szombat 10.24	Vasárnap 10.25
Vacsora	Sajtkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g Pirított napraforgómag EN:177.0kcal ZS:14.3g TZS:2.1g SZH:5.2g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csirkés térszalasáta * (1;10;12;) EN:574.5kcal ZS:9.6g TZS:2.1g SZH:75.3g CK:3.8g FH:44.8g SÓ:2.5g	Mozzarella (7;) EN:137.0kcal ZS:9.0g TZS:5.8g SZH:0.5g CK:0.5g FH:13.5g SÓ:0.5g Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Szárnys vagdalt (1;3;) EN:364.1kcal ZS:14.8g TZS:2.5g SZH:32.8g CK:0.9g FH:23.4g SÓ:1.8g Parajfőzelék (1;7;) EN:323.0kcal ZS:7.6g TZS:2.0g SZH:62.2g CK:12.3g FH:11.6g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:242.0kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:0.8g FH:9.4g SÓ:1.4g	Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Majorannás csirkemell szelet EN:160.1kcal ZS:6.7g TZS:1.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.9g Zöldséges rizs EN:509.2kcal ZS:15.7g TZS:1.8g SZH:80.7g CK:2.0g FH:9.4g SÓ:1.7g 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	Tepertőkrém (7;) EN:91.3kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g