

ÉTLAP						25.hét 2025.06.16.-2025.06.20.					
	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20						
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg						
	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Főtt virsli EN:96.0kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:1.5g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.1g						
	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g						
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g			Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g						
	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g				Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g						
Ebéd A	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:10.2g CK:2.7g FH:10.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bolognai	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g						
	Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:6.0g SZH:46.7g CK:17.5g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g	Bolognai spagetti sertés (1;) EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g CA:0.0mg	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:0.6g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Paradicsommártás (1;) EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g FH:3.3g SÓ:0.8g						
	Kakaó szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g	Zöldfűszeres csirkeapró EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g						
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:389.5kcal ZS:16.6g TZS:4.7g SZH:38.8g CK:4.3g FH:16.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg		Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Húsgombóc (3;) EN:221.1kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:31.0g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:1.1g						
		Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g						
		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g									
Ebéd B	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:10.2g CK:2.7g FH:10.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bolognai	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g						
	Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g	Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g	Sajtos halpárna (1;4;7;) EN:401.8kcal ZS:30.7g TZS:4.9g SZH:18.3g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:1.5g	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	Fokhagymás sertéssült (1;) EN:189.2kcal ZS:10.3g TZS:2.2g SZH:5.6g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg						
	Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Vegyesfőzelék (1;7;) EN:185.2kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:30.9g CK:7.5g FH:3.0g SÓ:0.9g CA:60.0mg	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Parajmártás (1;7;) EN:221.3kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:18.9g CK:7.4g FH:5.5g SÓ:1.1g CA:120.0mg						
	Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Pulykaapró feltét (1;) EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g		Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g						
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g		Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g						
		Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg									

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz;8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

ÉTLAP						25.hét 2025.06.16.-2025.06.20.					
	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20						
Uzsonna	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g						
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Napraforgós szendvicskrém (7;) EN:93.4kcal ZS:9.4g TZS:5.4g SZH:1.1g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:21.0mg	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg							
	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g							
Összesítés	EN: 1978.7 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 25.7 g; SZH: 260.3 g; CK: 49.6 g; FH: 86.3 g; SÓ: 7.7 g; CA: 649.0 mg	EN: 2090.4 kcal; ZS: 85.8 g; TZS: 36.9 g; SZH: 231.7g; CK: 52.6 g; FH: 86.6 g; SÓ: 12.2 g; CA: 324.4 mg	EN: 2548.3 kcal; ZS: 102.0 g; TZS: 25.7 g; SZH: 307.9 g; CK: 46.9 g; FH: 91.4 g; SÓ: 26.1 g; CA: 189.0 mg	EN: 2904.8 kcal; ZS: 127.8 g; TZS: 25.6 g; SZH: 347.8 g; CK: 49.8 g; FH: 87.3 g; SÓ: 14.6 g; CA: 359.1 mg	EN: 1907.1 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 11.2 g; SZH: 299.6 g; CK: 91.6 g; FH: 65.2 g; SÓ: 8.2 g; CA: 120.0 mg						

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz;8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.