

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
<b>Tízórai</b>	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Natúr vajkrém (7;)</b> EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g <b>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g <b>Kigyóborka</b> EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Vaj (7;)</b> EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	<b>Citromos tea</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Paprika</b> EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Hideg tej (7;)</b> EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g <b>Zöldhagymás túrókrém (7;)</b> EN:42.6kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g <b>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g <b>Magvas csirkemájkrém</b> EN:135.1kcal ZS:13.0g TZS:5.9g SZH:0.6g CK:0.1g FH:5.7g SÓ:1.0g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Paradicsom</b> EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
<b>Ebéd A</b>	<b>Babgulyás leves sertés (1;3;9;)</b> EN:388.2kcal ZS:23.0g TZS:4.6g SZH:25.7g CK:2.6g FH:16.3g SÓ:1.5g <b>Parajos penne (1;7;)</b> EN:360.4kcal ZS:4.4g TZS:1.0g SZH:67.3g CK:5.2g FH:12.1g SÓ:1.0g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g <b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Zöldségregléves (1;7;9;)</b> EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g <b>Pirított tökmag</b> EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g <b>Mexikói sertésragu (1;)</b> EN:339.1kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:17.4g CK:2.5g FH:20.1g SÓ:0.7g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	<b>Vajgaluskaleves (1;3;)</b> EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g <b>Sertés sült</b> EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g <b>Meggy mártás (1;7;)</b> EN:243.2kcal ZS:5.0g TZS:4.0g SZH:47.1g CK:43.6g FH:2.2g SÓ:0.7g <b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.8g	<b>Francia hagymaleves (7;)</b> EN:168.5kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:10.1g CK:1.1g FH:2.1g SÓ:0.8g <b>Pirított zsemle kocka (1;3;7;)</b> EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g <b>Milánói spagetti sertés (1;)</b> EN:975.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:32.2g FH:41.2g SÓ:2.0g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Magyaros zellerleves (1;9;)</b> EN:55.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:8.1g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:4.2g <b>Sertés vagdalt (1;3;)</b> EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:356.0kcal ZS:10.3g TZS:5.7g SZH:49.4g CK:8.9g FH:11.3g SÓ:1.0g <b>Körte</b> EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g
<b>Ebéd B</b>	<b>Babgulyás leves sertés (1;3;9;)</b> EN:388.2kcal ZS:23.0g TZS:4.6g SZH:25.7g CK:2.6g FH:16.3g SÓ:1.5g <b>Rizsfelfújt (1;3;7;)</b> EN:590.4kcal ZS:11.6g TZS:4.7g SZH:104.2g CK:41.2g FH:17.5g SÓ:0.8g <b>Eperöntet</b> EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Zöldségregléves (1;7;9;)</b> EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g <b>Pirított tökmag</b> EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g <b>Serpenyős burgonya virslivel (12;)</b> EN:414.3kcal ZS:20.1g TZS:2.5g SZH:40.6g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:2.7g <b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	<b>Vajgaluskaleves (1;3;)</b> EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g <b>Budapest sertésragu</b> EN:222.2kcal ZS:14.8g TZS:4.2g SZH:6.2g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.3g <b>Párolt rizs köret</b> EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g	<b>Francia hagymaleves (7;)</b> EN:168.5kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:10.1g CK:1.1g FH:2.1g SÓ:0.8g <b>Pirított zsemle kocka (1;3;7;)</b> EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g <b>Rakott karfiol (sertéshússal) (7;)</b> EN:342.8kcal ZS:20.9g TZS:6.7g SZH:21.5g CK:1.0g FH:17.4g SÓ:0.2g <b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Magyaros zellerleves (1;9;)</b> EN:55.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:8.1g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:4.2g <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g <b>Sóska mártás (1;7;)</b> EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:9.9g <b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.8g <b>Körte</b> EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemellsonka</b> EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g	<b>Ivóoghurt epres (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	<b>Álomsonka</b> EN:39.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.0g	<b>Korpás pogácsa (1;3;7;)</b> EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g

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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Zöldhagyma</b> EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	<b>Kifli (1;7;)</b> EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	<b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Hónapos retek</b> EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 2776.1 kcal; ZS: 88.4 g; TZS: 28.6 g; SZH: 386.4 g; CK: 90.8 g; FH: 99.8 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 2330.1 kcal; ZS: 94.7 g; TZS: 30.9 g; SZH: 265.6 g; CK: 39.0 g; FH: 93.0 g; SÓ: 12.5 g;	EN: 2136.1 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 19.3 g; SZH: 277.2 g; CK: 65.4 g; FH: 81.2 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 2495.1 kcal; ZS: 118.3 g; TZS: 47.6 g; SZH: 256.2 g; CK: 67.2 g; FH: 101.7 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 2348.6 kcal; ZS: 85.8 g; TZS: 27.3 g; SZH: 299.9 g; CK: 44.5 g; FH: 76.7 g; SÓ: 25.3 g;