

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicsskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Gabonapehely (1;7;) EN:197.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:41.0g CK:16.0g FH:3.9g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás túrókrém (7;) EN:42.6kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ: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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Tejescsokoládé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:268.3kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:15.2g CK:1.6g FH:12.3g SÓ:0.8g Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokiöntet (1;7;) EN:143.1kcal ZS:3.6g TZS:2.2g SZH:18.8g CK:10.0g FH:7.7g SÓ:0.2g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Húsgombóc (3;) EN:277.5kcal ZS:11.4g TZS:3.9g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:1.1g Sóska mártás (1;7;) EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:9.9g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Tonhalas penne (1;4;7;) EN:500.1kcal ZS:3.6g TZS:1.6g SZH:93.3g CK:4.7g FH:23.9g 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	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:356.0kcal ZS:10.3g TZS:5.7g SZH:49.4g CK:8.9g FH:11.3g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g Sertés aprópecsenye EN:197.9kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.5g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:322.5kcal ZS:8.9g TZS:2.3g SZH:40.6g CK:5.5g FH:14.5g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g
Ebéd B	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:268.3kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:15.2g CK:1.6g FH:12.3g SÓ:0.8g Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g 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	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Pulykapörkölt EN:136.4kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:3.4g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.2g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Csirke gyros EN:202.7kcal ZS:13.9g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:0.2g Sült burgonya (12;) EN:125.2kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Görög saláta EN:34.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:1.3g FH:1.1g SÓ:0.0g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g Budapest sertésragu EN:222.2kcal ZS:14.8g TZS:4.2g SZH:6.2g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.3g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Paprikás csemege szalámi EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g

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(nehézsúly: 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítésszármazékot tartalmaz.

Hétfő
06.15Kedd
06.16Szerda
06.17Csütörtök
06.18Péntek
06.19

Uzsonna

Paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g

Zsemle (1;)

EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g
FH:3.9g SÓ:0.6g

Paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g

Zsemle (1;)

EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g
FH:3.9g SÓ:0.6g

Zsemle (1;)

EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g
FH:3.9g SÓ:0.6g

Kaliforniai paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.2g
FH:0.7g SÓ:0.0g

Napi összesítés

EN: 2203.0 kcal; ZS: 77.0 g; TZS: 29.9 g; SZH: 257.8
g; CK: 77.9 g; FH: 77.5 g; SÓ: 6.3 g;EN: 2300.6 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 15.7 g; SZH: 317.5
g; CK: 51.0 g; FH: 89.2 g; SÓ: 19.4 g;EN: 2457.4 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 20.3 g; SZH: 340.9
g; CK: 53.7 g; FH: 114.9 g; SÓ: 10.4 g;EN: 2318.9 kcal; ZS: 107.3 g; TZS: 29.4 g; SZH:
246.7 g; CK: 74.1 g; FH: 83.6 g; SÓ: 7.9 g;EN: 2475.2 kcal; ZS: 117.1 g; TZS: 30.3 g; SZH:
276.4 g; CK: 47.3 g; FH: 82.2 g; SÓ: 7.4 g;