

Hétfő 10.13		Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Meggyes tea EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Pulyka pizzasonka (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g	Vaníliás-mazsolás túrókrém (7;) EN:78.1kcal ZS:3.8g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:18.9mg	Szardíniakrém (4;) EN:23.8kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g	Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g	Sajtos párizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g	Csemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g	
	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	BEBO margarin 35% (mini) EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	
	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	Sütőtök krémleves (1;12;) EN:87.2kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:16.3g CK:5.7g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg	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 kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g 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	
	Kigyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g				Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	
Ebéd	Csirkebecsinaltlevés (1;) EN:205.8kcal ZS:3.2g TZS:1.1g SZH:24.4g CK:3.0g FH:18.1g SÓ:1.2g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:225.4kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:26.4g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Sütőtök krémleves (1;12;) EN:87.2kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:16.3g CK:5.7g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg	Reszelt tésztaléves (1;) EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g	Karfiollevés (1;) EN:93.2kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:7.4g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	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	Majorannás csirke tokány EN:138.0kcal ZS:6.8g TZS:1.5g SZH:2.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres csirkecomb filé EN:404.4kcal ZS:26.2g TZS:4.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:39.0g SÓ:3.3g	Bolognai spagetti (csirke) (1;) EN:512.2kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:92.7g CK:32.8g FH:25.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Zöldszéges rizseshús (9;) EN:376.9kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:61.9g CK:2.9g FH:20.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg	
	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	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:437.0kcal ZS:19.3g TZS:4.5g SZH:46.7g CK:3.6g FH:17.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Őszi köles csirkehússal EN:485.9kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:70.0g CK:8.5g FH:21.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Tört burgonya (12;) EN:228.5kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.9g	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		
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	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					
	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg	Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g	Házi csirkemájkrém EN:53.7kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Túrókrém (7;) EN:58.8kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.2g CA:27.3mg	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Padlizsánkrém EN:46.0kcal ZS:4.7g TZS:1.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.9g	
Uzsonna	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Felbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g 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	
	Kigyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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 SZH:2.0g FH:0.5g	Jégcsaprettek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g 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); CK(kukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Gluten; 2-Ráktűlék; 3-Tojás; 4-Halák; 5-Földmogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Asztmát okozó anyagok; 10-Élesztőszert tartalmazó; 11-Szénhidrát; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
	Meggyes tea EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó TM EN:107.9kcal ZS:7.2g TZS:0.3g SZH:21.2g CK:12.1g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejescskavé TM (1;) EN:140.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:30.2g CK:20.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:216.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Pulyka pizzasonka (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:4.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g	Csicszeriborsó krém EN:102.1kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:11.0g CK:0.6g FH:5.0g SÓ:0.6g	Szardíniakrém (4;) EN:23.8kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g	Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g	Füstölt pulyka párizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g	Csemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g	
	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	Teljeskiörlesű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	
	teljeskiörlesű 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	teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiörlesű 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:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g				Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	
Ebéd	Csirkebecsínáltleves (1;) EN:205.8kcal ZS:3.2g TZS:1.1g SZH:24.4g CK:3.0g FH:18.1g SÓ:1.2g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:225.4kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:26.4g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Sütőtök krémleves (1;12;) EN:87.2kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:16.3g CK:5.7g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g	Karfiolleves (1;) EN:93.2kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:7.4g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	Dejő szórát (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g	Majorannás csirketokány EN:138.0kcal ZS:6.8g TZS:1.5g SZH:2.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Pírtott tökrag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres csirkecomb filé EN:404.4kcal ZS:26.2g TZS:4.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:39.0g SÓ:3.3g	Bolognai spagetti (csirke) (1;) EN:512.2kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:92.7g CK:32.8g FH:25.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Zöldséges rizseshús (9;) EN:376.9kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:61.9g CK:2.9g FH:20.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg	
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:437.0kcal ZS:19.3g TZS:4.5g SZH:46.7g CK:3.6g FH:17.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Őszi köles csirkehússal EN:485.9kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:70.0g CK:8.5g FH:21.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Tört burgonya (12;) EN:228.5kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.9g			
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g					
Uzsonna	Magyaros margarinkrém EN:72.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g	Házi csirkemájkrém EN:53.7kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Sárgarépas margarin EN:44.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Gombakrém EN:4.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Padlizsánkrém EN:46.0kcal ZS:4.7g TZS:1.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.9g	
	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	teljeskiörlesű 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	teljeskiörlesű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	teljeskiörlesű 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:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Teljeskiörlesű 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 SZH:2.0g FH:0.5g	Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g 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); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Ráktelék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélal (mandula, mogyoró, diófélal, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Ken-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai		Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
	Meggyes tea	EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó TM	Citromos tea	Citromos tea	Tejescské TM (1:)	Gyümölcs tea (12:)	
	Pulyka pizzasonka (6:)	EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g	Csicsoriborsó krém	Szardínakrém (4:)	Főtt virsli P	Füstölt pulyka párizsi	Csemege szalámi	
	Margarin	EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	Teljeskiőrleésű zsemle (1:6:)	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	Ketchup	Margarin	Margarin	
	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Paprika	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	
	Kígyóborka	EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g				Paradicsom	Kápiá paprika	
Ebéd	Csirkebecsináltleves (1:)	EN:205.8kcal ZS:3.2g TZS:1.1g SZH:24.4g CK:3.0g FH:18.1g SÓ:1.2g	Tarhonyaleves (1:12:)	Sütőtök krémleves (1:12:)	Reszelt téstaleves (1:)	Karfiolleves (1:)	Ivólé alma	
	Dejő szórát (1:)	EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g	Majorannás csirkekokány	Pirított tökmag	Zöldfűszeres csirkecomb filé	Bolognai spagetti (csirke) (1:)	Zöldséges rizseshús (9:)	
	Metélt tészta (1:)	EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Sárgaborsófőzelék (1:)	Őszi köles csirkehússal	Tört burgonya (12:)			
				Gesztenyerúd				
Uzsonna	Magyaros margarinkrém	EN:72.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Soproni felvágott	Házi csirkemájkrém	Sárgarépás margarin	Gombakrém	Padlizsánkrém	
	Zsemle (1:)	EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarin	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	Félbarna kenyér (1:)	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	teljeskiőrleésű kenyér (1:)	
	Kígyóborka	EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Teljeskiőrleésű zsemle (1:6:)	Paradicsom	Jégcsapretek			

Tízórai		Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
	Meggyes tea	EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:5.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7:) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg	Gyümölcs tea (12:) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Prágai pulyka sonka		Vaníliás-mazsolás túrókrém (7:) EN:78.1kcal ZS:3.8g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:18.9mg	Szardíniakrém (4:) EN:23.8kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Házi csirkemájkrém EN:53.7kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Füstölt pulyka párizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tojáskrém (3:) EN:64.0kcal ZS:6.0g TZS:1.8g FH:2.4g SÓ:0.2g	
	Margarin		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	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 kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	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 kenyér (1:)		Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g			teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	
	Kígyóborka		EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g			Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g		
Ebéd	Csirkebecsinaltlevés (1:)	EN:205.8kcal ZS:3.2g TZS:1.1g SZH:24.4g CK:3.0g FH:18.1g SÓ:1.2g	Tarhonyaleves (1;12:) EN:225.4kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:26.4g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Sűrítők krémleves (1;12:) EN:87.2kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:16.3g CK:5.7g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg	Reszelt tésztaleves (1:) EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g	Karfiollevés (1:) EN:93.2kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:7.4g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	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	Majorannás csirketokány EN:138.0kcal ZS:6.8g TZS:1.5g SZH:2.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres csirkecomb filé EN:404.4kcal ZS:26.2g TZS:4.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:39.0g SÓ:3.3g	Bolognai spagetti (csirke) (1:) EN:512.2kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:92.7g CK:32.8g FH:25.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Zöldséges rizseshús (9:) EN:376.9kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:61.9g CK:2.9g FH:20.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg	
	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	Sárgaborsófőzelék (1:) EN:437.0kcal ZS:19.3g TZS:4.5g SZH:46.7g CK:3.6g FH:17.6g SÓ:0.5g	Őszi köles csirkehússal EN:485.9kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:70.0g CK:8.5g FH:21.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Tört burgonya (12:) EN:228.5kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.9g	Reszelt sajt (7:) EN:99.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg		
	Metélt tészta (1:)	EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Túró dió (6;7:) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g					
	Magyaros szendvicskrém (7:)	EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg	Sajtos pogácsa (1;3;7:) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g	Gouda sajt (3;7:) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g CA:400.0mg	Túrókrém (7:) EN:58.8kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.2g CA:27.3mg	Kefir (7:) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Sajtkrémes rúd (1;7:) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g	
Uzsonna	Zsemle (1:)	EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS: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 kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kifli (1;7:) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
	Kígyóborka	EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	teljeskiőrlésű kenyér (1:) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g					
			Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g					
Lapszám: 1 / 2								Nyomtatva: 2025.10.03. 14:48