

17. hét

	2024.04.22 hétfő	2024.04.23 kedd	2024.04.24 szerda	2024.04.25 csütörtök	2024.04.26 péntek	2024.04.27 szombat	2024.04.28 vasárnap
REGGELI	Tea, Sajt (7), margarin (7), Telj. Kiőrl. kenyér (1), kígyóuborka	Tea, Baromfipárizsi, Margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek	Tea, főtt bécsi rudacska, ketchup, mustár (10), zsemle (1)	Tea, Löncs felvágott, margarin (7), kifli (1)	Tea, Turista felvágott, margarin (7), t.k.kenyér (1), jégcsapretek	Tej (7), margarin (7), Kakaós kelt kifli (1, 3, 7)	Tej (7), Extra dzsem Margarin (7), T.k.kenyér (1)
	Energia: 404,64 Kcal / 1 691,40 KJ	Energia: 359,49 Kcal / 1 502,67 KJ	Energia: 328,31 Kcal / 1 372,34 KJ	Energia: 222,34 Kcal / 929,38 KJ	Energia: 321,53 Kcal / 1 344,00 KJ	Energia: 127,09 Kcal / 531,24 KJ	Energia: 355,46 Kcal / 1 485,82 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,32 g 24,31 g 9,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,08 g 22,16 g 6,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,49 g 25,33 g 9,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,80 g 21,70 g 6,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,32 g 17,22 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,04 g 14,00 g 3,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,72 g 14,73 g 3,84 g
	Szénhidrát Cukor Só 29,26 g 0,00 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 29,51 g 0,36 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 16,22 g 4,80 g 3,79 g	Szénhidrát Cukor Só 7,68 g 0,00 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 28,93 g 0,00 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 0,08 g 0,00 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 49,30 g 17,79 g 0,79 g
TÍZÓRAI	Háztartási keksz (1, 12) Almás céklapüré	Gyümölcslé 100%	Körtepüré	Oké túró rudi (1, 6)	Gyümölcslé 100%	Banán	Mandarin
	Energia: 82,87 Kcal / 346,40 KJ	Energia: 102,36 Kcal / 427,86 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 103,37 Kcal / 432,09 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,96 g 1,36 g 0,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,30 g 0,36 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,20 g 5,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,33 g 0,39 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,40 g 0,60 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só 15,60 g 3,70 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 21,80 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 11,52 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 10,20 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,94 g 0,01 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 48,40 g 0,00 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 19,60 g 0,00 g 0,01 g
EBÉD	Babgulyás (1, 3, 9) Bazsalikomos paradicsomos pennes sajttal (1, 3, 7) Alma	Erőleves (1, 3, 9) Sült csirkecomb Párolt lilakáposzta 1/2 főtt burgonya	Erdei gyümölcsleves (1, 7) Csirkehúsos rizottó (7, 9)	Csurgatott tojásleves (1, 3) Vagdalt (1, 3) Tökfőzelék (1, 7)	Francia hagymaleves (1, 6, 7) Brassói (12) Káposztasaláta	Zöldbableves (1, 3, 9) Carbonara spagetti (1, 3, 6, 7)	Lebbencsleves (1, 3, 12) Chili con carne (chili nélkül) Alma
	Energia: 900,29 Kcal	Energia: 706,62 Kcal	Energia: 733,01 Kcal	Energia: 700,12 Kcal	Energia: 706,97 Kcal	Energia: 833,59 Kcal	Energia: 703,41 Kcal
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,70 g 30,15 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 52,36 g 25,74 g 3,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,38 g 18,48 g 6,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,89 g 30,47 g 3,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,84 g 27,90 g 6,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,32 g 30,63 g 6,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,37 g 26,66 g 2,02 g
	Szénhidrát Cukor Só 121,35 g 6,20 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 64,68 g 4,50 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 115,94 g 26,24 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 71,94 g 9,51 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 74,96 g 2,82 g 4,98 g	Szénhidrát Cukor Só 100,97 g 0,35 g 3,98 g	Szénhidrát Cukor Só 78,04 g 0,60 g 0,62 g
UZSONNA	Puding (6, 7)	Gyümölcsjoghurt (7) Háztartási keksz (1, 12)	Sajtos croissant	Pogácsa sajtos (1, 3, 7)	Tejberizs (1, 3, 6, 7)	Jó reggelt keksz (1, 6, 7) Natúr joghurt (7)	Vaníliás krémtúró (6, 7)
	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 269,70 Kcal / 1 127,35 KJ	Energia: 229,00 Kcal / 957,22 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,85 g 4,55 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,04 g 7,49 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,22 g 14,45 g 7,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,41 g 2,16 g 0,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,85 g 4,55 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,80 g 7,20 g 3,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,85 g 4,55 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só 18,25 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 41,95 g 17,62 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 19,39 g 0,00 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 2,22 g 0,00 g 0,13 g	Szénhidrát Cukor Só 18,25 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 18,25 g 0,00 g 0,00 g
VACSORA	Gépsonka, magyaros vajkrém (7) T.k. kenyér (1)	Főtt tojás (3), margarin (7), T. k. kenyér (1), kígyóuborka	Csirke mellsonka, Magyaros vajkrém (7), Zsemle (1)	Kenőmájas, Telj. K. kenyér (1), lilahagyma	Sajtkrém (7), Magvas kenyér (1), Sárgarépa	Márton szendvics Teljes kiőrlésű kenyér (1), lilahagyma	Zala felvágott, margarin, t.k.kenyér (1), kígyóuborka
	Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ	Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 KJ	Energia: 108,09 Kcal / 451,82 KJ	Energia: 426,92 Kcal / 1 784,53 KJ	Energia: 760,97 Kcal / 3 180,85 KJ	Energia: 348,70 Kcal / 1 457,57 KJ	Energia: 370,67 Kcal / 1 549,40 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,42 g 8,97 g 0,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,68 g 17,36 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,94 g 7,86 g 0,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,72 g 17,54 g 5,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,60 g 77,13 g 45,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,46 g 20,31 g 6,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,14 g 22,72 g 6,75 g
	Szénhidrát Cukor Só 30,46 g 0,16 g 1,09 g	Szénhidrát Cukor Só 29,16 g 0,00 g 0,97 g	Szénhidrát Cukor Só 10,68 g 0,24 g 1,24 g	Szénhidrát Cukor Só 42,28 g 1,00 g 2,05 g	Szénhidrát Cukor Só 12,18 g 0,00 g 2,54 g	Szénhidrát Cukor Só 34,59 g 1,50 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 28,96 g 0,00 g 1,79 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rájkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek