

3. hét

	2025.01.13 hétfő	2025.01.14 kedd	2025.01.15 szerda	2025.01.16 csütörtök	2025.01.17 péntek	2025.01.18 szombat	2025.01.19 vasárnap
REGGELI	Tea, kenőmájás, margarin (7), Tejl. Kiörl. kenyér (1), lilahagyma	Tea, olasz felvágott Margarin (7), T.k.kenyér (1), paprika	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), paradicsom	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 15,32 g Zsír 24,31 g T.Zsír 9,91 g Szénhidrát 29,26 g Cukor 0,00 g Só 1,61 g	Fehérje 10,08 g Zsír 22,16 g T.Zsír 6,40 g Szénhidrát 29,51 g Cukor 0,36 g Só 1,73 g	Fehérje 18,49 g Zsír 25,33 g T.Zsír 9,25 g Szénhidrát 16,22 g Cukor 4,80 g Só 3,79 g	Fehérje 7,80 g Zsír 21,70 g T.Zsír 6,67 g Szénhidrát 7,68 g Cukor 0,00 g Só 1,46 g	Fehérje 12,32 g Zsír 17,22 g T.Zsír 4,70 g Szénhidrát 28,93 g Cukor 0,00 g Só 0,82 g	Fehérje 0,04 g Zsír 14,00 g T.Zsír 3,80 g Szénhidrát 0,08 g Cukor 0,00 g Só 0,20 g	Fehérje 5,72 g Zsír 14,73 g T.Zsír 3,84 g Szénhidrát 49,30 g Cukor 17,79 g Só 0,79 g
	Csokikrémes croissant(1,7)	Szőlő	Krémtúró(7)	Oké túró rudi (1, 6)	Kakaós csiga(1,7)	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 1,96 g Zsír 1,36 g T.Zsír 0,40 g Szénhidrát 15,60 g Cukor 3,70 g Só 0,20 g	Fehérje 1,30 g Zsír 0,36 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 21,80 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Fehérje 0,53 g Zsír 0,40 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 11,52 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Fehérje 4,20 g Zsír 5,40 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 10,20 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Fehérje 1,33 g Zsír 0,39 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 21,94 g Cukor 0,01 g Só 0,01 g	Fehérje 2,60 g Zsír 0,20 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 48,40 g Cukor 0,00 g Só 0,11 g	Fehérje 1,40 g Zsír 0,60 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 19,60 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	
EBÉD	Daragaluskaleves (1, 3, 9) Sült bécsi rudacska Finomfőzelék (1, 7)	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9, 10) Aranygaluska Vaníliásodó (1, 3, 7) Alma	Póréhagyma krémleves (1, 6, 7, 12) Csirkepaprikás (1, 7) Főtt tészta (1, 3)	Paradicsomleves (1, 3, 9) Paprikás burgonya (12) Savanyúság (10, 12)	Csontleves (1, 3, 9) Fasírt (1, 3) Zöldbabfőzelék (1)	Karfiolleves (1, 3, 7, 9) Hentes tokány (1, 10, 12) Párolt rizs	Sütőtök krémleves (1, 6, 7, 12) Modenai csirkés spagetti (1, 3, 6, 7)
	Energia: 754,70 Kcal	Energia: 703,47 Kcal	Energia: 700,45 Kcal	Energia: 702,79 Kcal	Energia: 702,79 Kcal	Energia: 823,66 Kcal	Energia: 702,79 Kcal
	Fehérje 28,77 g Zsír 31,41 g T.Zsír 10,24 g Szénhidrát 87,75 g Cukor 0 g Só 2,17 g	Fehérje 28,25 g Zsír 21,35 g T.Zsír 3,01 g Szénhidrát 93,22 g Cukor 9,01 g Só 0,37 g	Fehérje 39,67 g Zsír 29,82 g T.Zsír 4,89 g Szénhidrát 67,15 g Cukor 10 g Só 4,89 g	Fehérje 35,45 g Zsír 31,70 g T.Zsír 3,35 g Szénhidrát 67,95 g Cukor 0 g Só 0,37 g	Fehérje 35,45 g Zsír 31,70 g T.Zsír 3,35 g Szénhidrát 67,95 g Cukor 0 g Só 0,37 g	Fehérje 33,68 g Zsír 33,21 g T.Zsír 9,88 g Szénhidrát 96,28 g Cukor 0 g Só 0,93 g	Fehérje 35,45 g Zsír 31,70 g T.Zsír 3,35 g Szénhidrát 67,95 g Cukor 9,51 g Só 0,37 g
	Gyümölcsjoghurt (7) Korpovit keksz (1, 12)	Puding (6, 7)	Sajtos croissant	Pogácsa sajtos (1, 3, 7) kefir(7)	Körte	Jó reggelt keksz (1, 6, 7) Natúr joghurt (7)	Tejberizs(7)
Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 269,70 Kcal / 1 127,35 KJ	Energia: 229,00 Kcal / 957,22 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	
Fehérje 3,85 g Zsír 4,55 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 18,25 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Fehérje 8,04 g Zsír 7,49 g T.Zsír 3,63 g Szénhidrát 41,95 g Cukor 17,62 g Só 0,74 g	Fehérje 5,22 g Zsír 14,45 g T.Zsír 7,05 g Szénhidrát 19,39 g Cukor 0,00 g Só 0,44 g	Fehérje 0,41 g Zsír 2,16 g T.Zsír 0,59 g Szénhidrát 2,22 g Cukor 0,00 g Só 0,13 g	Fehérje 3,85 g Zsír 4,55 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 18,25 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Fehérje 6,80 g Zsír 7,20 g T.Zsír 3,91 g Szénhidrát 9,20 g Cukor 0,00 g Só 0,60 g	Fehérje 3,85 g Zsír 4,55 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 18,25 g Cukor 0,00 g Só 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), kenyér (1) paradicsom	Körözött(7) Tejl. K. kenyér (1), kígyóuborka	Füstölt sajt (7),sonka Magvas kenyér (1), margarin(7),kígyóuborka	Márton szendvics Teljes kiörlésű kenyér (1), lilahagyma	Zala felvágott, margarin, t.k.kenyér (1), zöldpaprika
	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 9,42 g Zsír 8,97 g T.Zsír 0,37 g Szénhidrát 30,46 g Cukor 0,16 g Só 1,09 g	Fehérje 16,68 g Zsír 17,36 g T.Zsír 4,42 g Szénhidrát 29,16 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Fehérje 7,94 g Zsír 7,86 g T.Zsír 0,20 g Szénhidrát 10,68 g Cukor 0,24 g Só 1,24 g	Fehérje 23,72 g Zsír 17,54 g T.Zsír 5,26 g Szénhidrát 42,28 g Cukor 1,00 g Só 2,05 g	Fehérje 12,60 g Zsír 77,13 g T.Zsír 45,86 g Szénhidrát 12,18 g Cukor 0,00 g Só 2,54 g	Fehérje 6,46 g Zsír 20,31 g T.Zsír 6,20 g Szénhidrát 34,59 g Cukor 1,50 g Só 0,80 g	Fehérje 12,14 g Zsír 22,72 g T.Zsír 6,75 g Szénhidrát 28,96 g Cukor 0,00 g Só 1,79 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 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=csillagfű; 14=puhatestűek