

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Tejescsók (1;7;) EN:131.6kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:19.1g CK:17.5g FH:6.9g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csokipuding (1;7;) EN:1.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Füstölt-főtt tarja EN:182.7kcal ZS:14.0g TZS:5.6g SZH:0.8g CK:0.4g FH:13.4g SÓ:2.7g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Teljeskiérlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldborsós sertésragu (1;9;) EN:241.6kcal ZS:11.5g TZS:2.4g SZH:10.9g CK:0.0g FH:21.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:195.4kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:27.4g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:272.8kcal ZS:14.7g TZS:1.2g SZH:29.3g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.6g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:79.6kcal ZS:4.3g TZS:0.3g SZH:9.2g CK:4.3g FH:1.3g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:122.2kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:4.8g FH:3.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:162.4kcal ZS:11.6g TZS:3.5g FH:13.9g Parajfőzelék (1;7;) EN:113.2kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:18.1g CK:6.6g FH:4.7g SÓ:1.1g CA:84.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Daragaluska leves (1;3;) EN:130.0kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g Vadas csirkeragu (1;9;10;12;) EN:222.6kcal ZS:9.0g TZS:1.7g SZH:16.6g CK:8.2g FH:17.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g
Ebéd B	Gomba krémleves (1;7;) EN:117.7kcal ZS:8.2g TZS:3.2g SZH:7.4g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:29.3mg Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:451.0kcal ZS:33.9g TZS:4.0g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:2.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Cékla leves (12;) EN:42.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:3.4g FH:1.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Házi vagdalt (1;3;) EN:534.3kcal ZS:44.3g TZS:8.7g SZH:16.8g CK:0.2g FH:17.0g SÓ:20.1g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:2.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Zeller krémleves (1;7;9;12;) EN:116.3kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:15.4g FH:3.6g SÓ:1.7g CA:49.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:755.8kcal ZS:31.6g TZS:7.4g SZH:88.9g CK:11.8g FH:28.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:231.3kcal ZS:8.5g TZS:0.1g SZH:40.9g CK:14.2g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sült debreceni EN:238.0kcal ZS:23.5g TZS:9.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:17.8g SÓ:2.2g Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:2.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Zöldbableves (1;3;) EN:165.8kcal ZS:8.7g TZS:1.1g SZH:16.2g CK:2.9g FH:4.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:456.4kcal ZS:15.8g TZS:6.4g SZH:53.4g CK:2.9g FH:16.0g SÓ:1.9g CA:226.0mg

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-Rákkfélek; 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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

**Hétfő**
03.31**Kedd**
04.01**Szerda**
04.02**Csütörtök**
04.03**Péntek**
04.04**Vacsora****Réteges joghurt (7;)**EN:144.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:23.1g
CK:22.5g FH:5.3g SÓ:0.0g**Félbarna kenyér (1;)**EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g
FH:6.8g SÓ:1.1g**Edami sajt (7;)**EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g FH:10.4g SÓ:0.3g
CA:320.0mg**Margarin (7;)**

EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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**Natúr vajkrém (7;)**EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g
FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g
FH:12.0g SÓ:1.7g**Jégcsapretek**

EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g

ÁlomsonkaEN:49.4kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:1.8g CK:0.3g
FH:8.4g SÓ:1.3g**Margarin (7;)**

EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g

Vizes zsemle (1;)EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g
FH:4.8g**TV paprika**

EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g

Natúr joghurt (7;)EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g
CA:180.0mg**Kifli (1;7;)**EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g
FH:5.8g SÓ:0.9g**Összesítés**EN: 2702.3 kcal; ZS: 93.5 g; TZS: 20.5 g; SZH:
367.9 g; CK: 90.6 g; FH: 91.4 g; SÓ: 10.7 g; CA:
389.3 mg;EN: 2319.8 kcal; ZS: 100.7 g; TZS: 25.0 g; SZH:
258.2 g; CK: 24.3 g; FH: 84.7 g; SÓ: 30.4 g; CA:
440.0 mg;EN: 3222.4 kcal; ZS: 145.1 g; TZS: 42.0 g; SZH:
354.4 g; CK: 21.6 g; FH: 111.6 g; SÓ: 14.7 g; CA:
669.5 mg;EN: 2089.5 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 21.3 g; SZH:
282.4 g; CK: 41.0 g; FH: 89.5 g; SÓ: 12.9 g; CA:
236.0 mg;EN: 2004.9 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 21.6 g; SZH:
262.5 g; CK: 29.7 g; FH: 70.5 g; SÓ: 11.2 g; CA:
406.0 mg;

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.