

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kukorica pehely (1;) EN:154.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:34.0g CK:2.4g FH:3.2g SÓ:0.6g	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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd A	Paradicsomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldborsós sertésragu (1;9;) EN:196.6kcal ZS:10.2g TZS:1.9g SZH:8.8g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:142.2kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:2.6g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g FH:14.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:0.9g SZH:22.2g CK:1.1g FH:4.1g 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	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g 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:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:3.4g FH:1.0g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:98.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:15.0g CK:3.6g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g Parajfőzelék (1;7;) EN:109.6kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:17.5g CK:6.0g FH:4.5g SÓ:1.1g CA:84.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Vadas csirkeragu (1;9;10;12;) EN:210.7kcal ZS:8.7g TZS:1.6g SZH:16.6g CK:8.2g FH:15.0g 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	Paradicsomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:388.8kcal ZS:27.0g TZS:3.2g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g Zöldséges rizs EN:347.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:62.2g FH:8.2g SÓ:1.5g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:142.2kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:2.6g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Házi vagdalt (1;3;) EN:399.8kcal ZS:33.5g TZS:6.1g SZH:13.3g CK:0.2g FH:11.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:0.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:624.7kcal ZS:29.1g TZS:6.7g SZH:67.2g CK:10.6g FH:23.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Részelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:98.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:15.0g CK:3.6g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sült debreceni EN:119.0kcal ZS:11.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.9g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:379.5kcal ZS:12.9g TZS:5.3g SZH:44.8g CK:2.3g FH:17.7g SÓ:1.6g CA:184.9mg

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-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**Uzsonna****Házi babkrém**EN:95.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g
FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Edami sajt (7;)**EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g FH:7.8g SÓ:0.2g
CA:240.0mg**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Jégcsapretek**

EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

ÁlomsonkaEN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g
FH:5.0g SÓ:0.8g**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g

Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;6;13;)EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g
CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g**Összesítés**EN: 2352.9 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 10.1 g; SZH:
345.1 g; CK: 73.4 g; FH: 81.3 g; SÓ: 9.3 g; CA:
240.0 mg;EN: 2047.2 kcal; ZS: 86.9 g; TZS: 19.8 g; SZH:
226.1 g; CK: 33.6 g; FH: 80.0 g; SÓ: 11.8 g; CA:
360.0 mg;EN: 2509.6 kcal; ZS: 121.7 g; TZS: 30.7 g; SZH:
264.7 g; CK: 22.4 g; FH: 78.6 g; SÓ: 8.9 g; CA:
500.0 mg;EN: 1513.6 kcal; ZS: 42.7 g; TZS: 12.5 g; SZH:
211.2 g; CK: 26.5 g; FH: 71.7 g; SÓ: 7.8 g; CA:
116.0 mg;EN: 1591.5 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 17.4 g; SZH:
236.6 g; CK: 76.1 g; FH: 52.7 g; SÓ: 5.5 g; CA:
184.9 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.