

| | Hétfő 03.31 | Kedd 04.01 | Szerda 04.02 | Csütörtök 04.03 | Péntek 04.04 | Szombat 04.05 | Vasárnap 04.06 |
|----------------|--|--|--|--|--|--|---|
| Reggeli | Tejeskávé (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 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:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g | 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 Teljeskiőrlésű 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 | 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 Paprikás csemege szalámi EN:122.3kcal ZS:11.1g TZS:3.9g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.9g 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 Lilahagyma EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g | 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 Főtt virsli EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g |
| Tízórai | Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g | Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g | Túró rudi (6;7;) EN:107.1kcal ZS:5.4g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g | Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g | 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:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g | Csokipuding (1;7;) EN:1.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.0g SÓ:0.0g | Alma kompót EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g |
| 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 Töközelék (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 | Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg Pincepörkölt (12;) EN:506.0kcal ZS:11.5g TZS:2.2g SZH:66.4g CK:0.0g FH:25.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg | Sertésraguleves (1;7;9;) EN:213.8kcal ZS:13.5g TZS:5.7g SZH:10.5g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:2.6g CA:19.2mg Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:466.9kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:83.6g CK:22.6g FH:12.6g SÓ:1.5g Porcukor szórát EN:246.0kcal SZH:60.0g CK:60.0g |

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-Glütén; 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. * - édesítőszeret tartalmaz.

| | Hétfő 03.31 | Kedd 04.01 | Szerda 04.02 | Csütörtök 04.03 | Péntek 04.04 | Szombat 04.05 | Vasárnap 04.06 |
|-------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 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 Zöldséges rizs EN:399.2kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:73.8g FH:9.6g SÓ:1.5g 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 CA:120.0mg 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 | Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg Rántott csirkemáj (1;3;) EN:547.6kcal ZS:33.2g TZS:5.3g SZH:31.9g CK:0.3g FH:28.2g SÓ:2.3g Párolt bulgur (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg 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 | Sertésraguleves (1;7;9;) EN:213.8kcal ZS:13.5g TZS:5.7g SZH:10.5g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:2.6g CA:19.2mg Parajos rizottó EN:510.7kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:85.7g CK:0.5g FH:10.8g SÓ:3.7g CA:0.0mg |
| Uzsonna | Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g | Citromos nápolyi (1;7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g | Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g | Ananász befőtt EN:56.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g | Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g | Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g | Vaníliás túrókrém (7;) EN:93.8kcal ZS:3.1g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:9.7g FH:6.3g SÓ:0.0g CA:52.0mg Háztartási keksz (1;12;) EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g |
| Vacsora | Házi babkrém EN:127.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:19.1g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g | 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 | Álomsonka EN: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 | Orosz hússaláta * (3;7;10;12;) EN:458.6kcal ZS:23.5g TZS:9.4g SZH:34.7g CK:12.9g FH:21.1g SÓ:3.2g CA:66.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | Fürdői sonka EN:233.5kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:2.5g CK:0.3g FH:7.0g SÓ:1.3g 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 | Tepertő (7;) EN:541.2kcal ZS:51.2g TZS:19.0g SZH:0.1g FH:7.5g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Póréhagyma EN:15.2kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.9g |
| Összesítés | EN: 3048.4 kcal; ZS: 95.6 g; TZS: 16.8 g; SZH: 435.6 g; CK: 64.0 g; FH: 103.1 g; SÓ: 11.9 g; CA: 269.3 mg; | EN: 2617.4 kcal; ZS: 102.4 g; TZS: 25.9 g; SZH: 319.1 g; CK: 22.0 g; FH: 93.3 g; SÓ: 32.1 g; CA: 440.0 mg; | EN: 3382.2 kcal; ZS: 150.5 g; TZS: 46.5 g; SZH: 378.0 g; CK: 36.8 g; FH: 115.2 g; SÓ: 14.7 g; CA: 669.5 mg; | EN: 2338.0 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 26.8 g; SZH: 322.1 g; CK: 70.1 g; FH: 92.2 g; SÓ: 13.4 g; CA: 236.0 mg; | EN: 3122.4 kcal; ZS: 107.9 g; TZS: 39.2 g; SZH: 417.3 g; CK: 65.8 g; FH: 107.2 g; SÓ: 15.7 g; CA: 472.0 mg; | EN: 3200.0 kcal; ZS: 89.3 g; TZS: 21.6 g; SZH: 431.8 g; CK: 107.8 g; FH: 105.8 g; SÓ: 11.4 g; CA: 88.0 mg; | EN: 3263.7 kcal; ZS: 132.0 g; TZS: 45.1 g; SZH: 403.7 g; CK: 117.8 g; FH: 90.7 g; SÓ: 15.9 g; CA: 90.4 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-Glütén; 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.