

	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: 95.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szardíniakrém (4;7;) EN: 77.5 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 4.7 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Kakaó DI * (7;) EN: 135.5 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.1 g; SZH: 14.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 360.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 162.4 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 3.5 g; FH: 13.9 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Rozmaringos túrókrém (7;) EN: 97.8 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 2.4 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 68.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 71.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 258.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Főtt virsli EN: 238.5 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 6.3 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.3 g; FH: 10.7 g; SÓ: 2.0 g; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Mustár (10;) EN: 22.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.5 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Trappista sajt (7;) EN: 176.0 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 400.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;
Tízórai	Korpás pogácsa (1;3;7;12;) EN: 177.0 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 3.2 g; SZH: 25.0 g; CK: 0.8 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.9 g;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Zabpehely szórát (1;) EN: 74.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.0 g;	Almás sárgarépasaláta EN: 52.7 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 10.9 g; CK: 5.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; Korpotit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Korpotit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Csokipuding * (7;) EN: 153.5 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 22.6 g; CK: 10.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;
Ebéd	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 111.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.8 g; CK: 5.6 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; Zöldborsós csirkeragu (1;9;) EN: 295.1 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.0 g; FH: 20.4 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 198.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 35.0 g; CK: 5.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros tarhonyaleves (1;12;) EN: 322.4 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 31.5 g; CK: 1.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Sertés pörkölt EN: 139.7 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 16.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék EN: 227.6 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.1 g; SZH: 32.7 g; CK: 6.6 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.4 g;	Karfiolleves (1;) EN: 146.2 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bolognai ragu (12;) EN: 297.2 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 6.3 g; SZH: 7.7 g; CK: 1.4 g; FH: 15.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 331.2 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 50.4 g; CK: 2.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.5 g;	Tárkonyos zöldségleves (9;) EN: 63.6 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.0 g; CK: 2.4 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres csirkemell szelet EN: 148.6 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 0.9 g; Parajfőzelék EN: 283.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 58.7 g; CK: 12.4 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.2 g;	Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN: 83.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.0 g; CK: 1.9 g; FH: 2.9 g; SÓ: 2.0 g; Sertés paprikás (1;7;) EN: 253.6 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 8.8 g; CK: 0.5 g; FH: 18.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 18.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 296.1 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 43.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 1.4 g;	Zellerkrémleves (1;9;12;) EN: 111.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 18.0 g; CK: 2.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.6 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 39.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; Rakott brokkoli árpagyönggyel (1;) EN: 352.1 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 5.6 g; SZH: 37.4 g; CK: 5.0 g; FH: 26.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg;	Zöldbableves (1;) EN: 150.6 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 17.3 g; CK: 3.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.7 g; Vadas sertés ragu D * (1;7;9;10;12;) EN: 259.8 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.1 g; FH: 19.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 29.7 mg; Kuszkusz köret (1;) EN: 255.6 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.8 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.6 g;

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(zsénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélék; 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. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04	Szombat 04.05	Vasárnap 04.06
Uzsonna	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Korpvit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Detki cukorstop keksz kakaós (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Kefir (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliás túrókrém * (7;) EN: 33.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 32.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Korpvit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;
Vacsora	Csirke mell sonka EN: 45.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.3 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.4 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Félbarna kenyér 9dkg (1;) EN: 239.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 1.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Mustáros csirke mell filé (1;7;10;) EN: 206.4 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.2 g; SZH: 4.7 g; CK: 1.2 g; FH: 22.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 34.8 mg; Párolt köles EN: 272.4 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 43.2 g; CK: 3.6 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;	Zöldséges felvágott EN: 93.5 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.3 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.2 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Sült csirke máj EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 g; Csóben sült karfiol quinoával (1;3;6;7;) EN: 325.3 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 42.3 g; CK: 2.1 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 48.4 mg;	Sertés párizsi EN: 115.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás kifli (1;7;) EN: 297.0 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 56.0 g; CK: 2.3 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.4 g;	Cézársaláta (3;7;10;) EN: 305.6 kcal; ZS: 19.4 g; TZS: 6.3 g; SZH: 5.9 g; CK: 1.9 g; FH: 24.7 g; SÓ: 2.2 g; CA: 36.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	Paprikás csemege szalámi EN: 122.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.9 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Kápia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;
Összesítés	EN: 1615.3 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 13.7 g; SZH: 217.1 g; CK: 14.1 g; FH: 67.1 g; SÓ: 5.4 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1743.1 kcal; ZS: 70.8 g; TZS: 18.9 g; SZH: 195.7 g; CK: 24.1 g; FH: 76.3 g; SÓ: 5.2 g; CA: 224.8 mg;	EN: 1969.4 kcal; ZS: 86.4 g; TZS: 23.0 g; SZH: 212.8 g; CK: 12.5 g; FH: 75.3 g; SÓ: 4.7 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1702.0 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 16.6 g; SZH: 191.4 g; CK: 27.7 g; FH: 101.8 g; SÓ: 7.4 g; CA: 296.4 mg;	EN: 1650.7 kcal; ZS: 56.7 g; TZS: 17.8 g; SZH: 214.3 g; CK: 13.8 g; FH: 61.8 g; SÓ: 8.0 g; CA: 308.5 mg;	EN: 1805.8 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 24.3 g; SZH: 196.8 g; CK: 32.8 g; FH: 96.0 g; SÓ: 8.5 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1798.2 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 26.0 g; SZH: 200.6 g; CK: 17.2 g; FH: 75.2 g; SÓ: 4.4 g; CA: 609.7 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.