

	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28	Szombat 03.29	Vasárnap 03.30
Reggeli	Rizs ital EN: 97.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.5 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Baromfi párizsi EN: 101.5 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN: 126.5 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.6 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 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; Sonkás gombakrém EN: 65.9 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kókusz ital EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; Tavaszi felvágott EN: 138.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; 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; 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;	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; 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; 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; 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;	Kókusz ital EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; Szendvics sonka EN: 62.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.1 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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; Tojáskrém (3;) EN: 171.6 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 5.5 g; SZH: 0.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; 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; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Mandula ital (8;) EN: 26.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g; Zala felvágott EN: 120.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.1 g; 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; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;
Tízórai	Petrezselymes margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; 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;	Életerő saláta EN: 96.6 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.2 g; FH: 1.0 g;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Kölesgolyó EN: 75.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g;	Céklás sárgarépasaláta EN: 86.3 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 18.6 g; CK: 6.2 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.2 g;	Gyümölcs saláta EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 g;	diabetikus lekvár * EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; 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;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Abonett EN: 86.5 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;
Ebéd	Sertés gulyás leves D (1;9;12;) EN: 215.7 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 16.4 g; CK: 0.4 g; FH: 10.9 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Káposztás kocka D (1;) EN: 274.1 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 45.4 g; CK: 1.8 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.5 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 110.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.8 g; CK: 4.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc (sertés) (3;) EN: 270.2 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 4.6 g; SZH: 22.2 g; CK: 0.0 g; FH: 14.5 g; SÓ: 0.7 g; Paradicsom mártás * (1;9;) EN: 47.2 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 3.9 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.1 g; Főtt burgonya (12;) EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.8 g;	Lebbencs leves (1;9;12;) EN: 186.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 29.6 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Szárnyas aprópecsenye EN: 209.0 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Fejtett babfőzelék (1;) EN: 273.3 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 33.3 g; CK: 2.7 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN: 114.5 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.0 g; CK: 3.4 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g; Sárgarépas rizseshús (sertés) EN: 486.1 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 3.3 g; SZH: 53.0 g; CK: 0.8 g; FH: 27.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;	Brokkoli krémleves (1;12;) EN: 159.8 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 30.5 g; CK: 7.9 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Egyben szárnyasvagdalt EN: 157.2 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 17.6 g; CK: 0.1 g; FH: 13.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék * (1;) EN: 243.7 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.4 g; CK: 2.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.7 g;	Reszeltésza leves (1;9;12;) EN: 143.5 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.4 g; Pulykahúsos rakott zöldbab bulgurral (1;) EN: 361.6 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 1.3 g; SZH: 44.6 g; CK: 9.9 g; FH: 23.5 g; SÓ: 2.9 g; CA: 0.0 mg; Csokipuding * EN: 59.0 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 10.8 g; CK: 2.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Zöldségkrémleves (12;) EN: 108.9 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.9 g; CK: 1.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg; Marha pörkölt EN: 186.7 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 18.2 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.5 g; Csalamádé * (10;12;) EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.6 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(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-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28	Szombat 03.29	Vasárnap 03.30
Uzsonna	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Cukkínikrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; 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;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Barack kompót * EN: 36.1 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Korpvit 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;	Körtés kölespuding * EN: 93.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.6 g; CK: 5.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;
Vacsora	Pulyka húskrém EN: 281.4 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.6 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Sült oldalas EN: 342.5 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 9.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.6 g; FH: 19.0 g; SÓ: 2.3 g; Ecetes almapaprika * (10;12;) EN: 16.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.8 g; FH: 1.0 g; SÓ: 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;	kapros tofukrém (6;) EN: 69.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.2 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;	Sertés aprópecsenye EN: 225.0 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 19.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikom mártás (1;) EN: 75.4 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 5.5 g; CK: 1.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 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;	Házi csirkemájkrém EN: 144.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; 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; Lilahagyma EN: 16.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 3.3 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Füstölt főtt tarja EN: 104.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.6 g; Torma (12;) EN: 33.5 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 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;	Tofu Körözött (6;) EN: 65.4 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Összesítés	EN: 1805.6 kcal; ZS: 77.6 g; TZS: 20.2 g; SZH: 210.1 g; CK: 11.4 g; FH: 56.8 g; SÓ: 5.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1619.3 kcal; ZS: 53.0 g; TZS: 16.8 g; SZH: 209.6 g; CK: 16.8 g; FH: 65.7 g; SÓ: 10.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1724.6 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 16.6 g; SZH: 208.3 g; CK: 7.5 g; FH: 72.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1821.2 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 15.6 g; SZH: 204.8 g; CK: 15.9 g; FH: 83.0 g; SÓ: 7.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1542.9 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 13.7 g; SZH: 212.8 g; CK: 17.5 g; FH: 58.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1597.9 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 14.5 g; SZH: 199.8 g; CK: 31.9 g; FH: 59.3 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1478.2 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 9.0 g; SZH: 202.6 g; CK: 9.8 g; FH: 64.0 g; SÓ: 8.9 g; CA: 0.0 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-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.