

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04	Szombat 04.05	Vasárnap 04.06
Reggeli	Tejeskávé DI-TM * (1;8;) EN: 26.6 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g; Csicseriborsó krém (7;) EN: 144.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.1 g; SZH: 16.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 6.9 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;) EN: 202.3 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 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 * EN: 57.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.9 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; 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; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 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 tofukrém (6;) EN: 73.2 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.7 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 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; 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; Házi sertés húskrém EN: 103.3 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.2 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	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; 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; 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; 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; Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;
Tízórai	Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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;	Gyümölcs saláta EN: 43.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 9.9 g; CK: 2.1 g; FH: 0.4 g; Zabpehely szórat (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; 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;	Vanília Kölespuding * EN: 106.6 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.9 g; CK: 5.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	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;	Csokipuding rizsitalal * EN: 101.2 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 20.3 g; CK: 4.8 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 111.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.8 g; CK: 5.6 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; Zöldborsós csirkeragu (1;9;) EN: 228.8 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 1.9 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: 219.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 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 spagetti sertés (1;) EN: 449.5 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 4.6 g; SZH: 71.7 g; CK: 6.9 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	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;) EN: 260.0 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 3.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.6 g; FH: 21.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 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; Pírtott 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 sertésragu * (1;9;10;12;) EN: 240.3 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.7 g; FH: 18.7 g; SÓ: 0.3 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;

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-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-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; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 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;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	Zelleres margarin (9;) EN: 142.3 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.8 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.4 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;	Vaníliás tofukrém * (6;) EN: 55.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.3 g; FH: 5.3 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;	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;	Almás fahéjas zabkása * (1;) EN: 110.3 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.7 g; CK: 2.2 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;
Vacsora	Csirkemell 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 csirkemell filé (1;10;) EN: 180.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.4 g; SZH: 4.6 g; CK: 0.5 g; FH: 23.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 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 (1;10;) 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 csirkemáj EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 g; Csőben sült karfiol quinoával (1;3;) EN: 305.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 46.9 g; CK: 2.2 g; FH: 14.2 g; SÓ: 0.6 g;	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;10;) EN: 263.3 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 9.0 g; CK: 2.6 g; FH: 24.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 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: 1592.9 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 11.3 g; SZH: 220.1 g; CK: 14.2 g; FH: 67.9 g; SÓ: 6.5 g; CA: 6.9 mg;	EN: 1804.6 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 14.8 g; SZH: 202.0 g; CK: 16.1 g; FH: 75.8 g; SÓ: 5.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1662.5 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 19.3 g; SZH: 211.0 g; CK: 14.9 g; FH: 67.8 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1775.0 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 12.4 g; SZH: 205.6 g; CK: 24.3 g; FH: 95.3 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1733.6 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 13.8 g; SZH: 219.4 g; CK: 8.5 g; FH: 72.7 g; SÓ: 6.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1713.2 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 208.3 g; CK: 24.9 g; FH: 84.5 g; SÓ: 7.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1590.2 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 13.5 g; SZH: 195.7 g; CK: 13.4 g; FH: 65.6 g; SÓ: 6.3 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-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.