

	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: 14.0 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; zsemle vizes egy db (1;) EN: 153.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 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; Gouda sajt (3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 8.9 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 400.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kókusz ital EN: 81.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 5.7 g; FH: 0.6 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 zsemle (1;6;) EN: 307.4 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 62.4 g; CK: 1.4 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.5 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 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; 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; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 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; vizes zsemle (1;) EN: 278.7 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 56.4 g; CK: 1.7 g; FH: 8.7 g; Kígyóborka 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; Petrezselymes tojásfehérjekrém (3;) EN: 175.7 kcal; ZS: 17.9 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 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; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 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 zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;
Tízórai	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; FH: 4.9 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 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; Korpotov 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;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 2.7 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.0 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;	Gyümölcs saláta EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 g;	Kefir (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; FH: 4.9 g; CA: 180.0 mg; 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;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 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; Gránátos kocka 20 dkg (1;12;) EN: 263.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 44.8 g; CK: 1.4 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Csontleves (9;) EN: 20.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 1.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.7 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; Kapor mártás (1;) EN: 142.0 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 1.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.4 g; Főtt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.0 g;	Lebbencs leves (9;12;) EN: 199.3 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 27.8 g; CK: 0.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.6 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; Kerti vegyesfőzelék EN: 335.9 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 32.9 g; CK: 13.9 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.1 g;	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; Sárgarépa 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; Cékla saláta (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Paszternákleves (1;) EN: 182.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 32.6 g; CK: 10.8 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.8 g; 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;	Reszeltészta 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; Rakott cukkini EN: 431.6 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 49.6 g; CK: 2.7 g; FH: 23.7 g; SÓ: 0.3 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; Csirkefalatok D (1;) EN: 158.8 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 4.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.3 g; SÓ: 1.2 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 258.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.7 g; Jégsaláta

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 03.24	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; Omlós keksz (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;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 80.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.2 g; CK: 3.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 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: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 80.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.2 g; CK: 3.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g;	Banán turmix EN: 243.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 51.7 g; CK: 11.5 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Barack kompót EN: 39.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 129.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; 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; 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;	Kapros-kefíres túrókrém (7;) EN: 58.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 46.0 mg; 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; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Sertés aprópecsenye (7;) 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 1/2 (1;) EN: 338.6 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 60.1 g; CK: 2.5 g; FH: 10.9 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; 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;	Göngyölt csirkemell (1;3;) EN: 220.5 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 14.2 g; CK: 0.4 g; FH: 24.4 g; SÓ: 2.1 g; Csiki saláta (10;12;) EN: 51.4 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 7.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g;	Pritaminos túrókrém (7;) EN: 78.6 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.7 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.9 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 31.2 mg; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Összesítés	EN: 1861.9 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 20.2 g; SZH: 231.4 g; CK: 12.1 g; FH: 62.0 g; SÓ: 5.1 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1753.4 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 20.8 g; SZH: 237.2 g; CK: 19.5 g; FH: 72.6 g; SÓ: 7.4 g; CA: 400.0 mg;	EN: 1981.3 kcal; ZS: 79.3 g; TZS: 21.3 g; SZH: 241.1 g; CK: 20.7 g; FH: 67.8 g; SÓ: 8.3 g; CA: 46.0 mg;	EN: 2173.5 kcal; ZS: 77.1 g; TZS: 19.7 g; SZH: 265.7 g; CK: 33.0 g; FH: 94.9 g; SÓ: 6.7 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1790.9 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 14.2 g; SZH: 263.0 g; CK: 32.8 g; FH: 62.6 g; SÓ: 7.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1946.2 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 18.9 g; SZH: 251.5 g; CK: 26.0 g; FH: 87.0 g; SÓ: 4.8 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1487.7 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 11.2 g; SZH: 214.0 g; CK: 26.2 g; FH: 59.6 g; SÓ: 7.0 g; CA: 31.2 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.