

Hétfő  
03.24Kedd  
03.25Szerda  
03.26Csütörtök  
03.27Péntek  
03.28Szombat  
03.29Vasárnap  
03.30

## Ebéd

**Kertész leves D (1;3;9;)**  
EN: 121.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 16.3 g; CK: 3.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g;

**Főtt tojás (reszelve) (3;)**  
EN: 112.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.2 g;

**Sóska mártás (1;7;)**  
EN: 234.1 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 2.9 g; SZH: 39.6 g; CK: 6.1 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.0 g; CA: 37.7 mg;

**Főtt burgonya 1/2 (12;)**  
EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g;

EN: 700.2 kcal; ZS: 17.8 g; TZS: 5.9 g; SZH: 101.4 g; CK: 9.4 g; FH: 25.4 g; SÓ: 2.7 g; CA: 37.7 mg;

**Zöldborsópüre leves (1;7;)**  
EN: 169.4 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.4 g; CK: 0.2 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 4.2 mg;

**Majorannás pulykatokány pépes (7;)**  
EN: 133.0 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.0 g; FH: 20.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 33.0 mg;

**Zöldségmártás**  
EN: 120.4 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 8.6 g; CK: 2.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.7 g;

**Puliszka 1/2 (6;7;)**  
EN: 164.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 2.4 g; SZH: 25.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 6.0 mg;

EN: 587.1 kcal; ZS: 18.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 58.9 g; CK: 4.2 g; FH: 39.6 g; SÓ: 3.8 g; CA: 43.2 mg;

**Őszibarackleves (1;7;)**  
EN: 269.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 54.5 g; CK: 43.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 44.0 mg;

**Sült darált csirkecomb**  
EN: 166.2 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 7.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;

**Burgonyapüré (6;7;12;)**  
EN: 181.9 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 31.7 g; CK: 0.0 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.4 g; CA: 33.0 mg;

**Céklapüré (10;)**  
EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;

EN: 649.6 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 11.1 g; SZH: 94.2 g; CK: 43.3 g; FH: 34.3 g; SÓ: 4.2 g; CA: 77.0 mg;

**Daragaluska leves (1;3;9;)**  
EN: 172.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.5 g; CK: 1.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g;

**Csirkefelfűjt (3;)**  
EN: 306.9 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 15.9 g; SÓ: 3.7 g;

**Csöben sült padlizsán (1;3;)**  
EN: 308.0 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 49.3 g; CK: 4.8 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.5 g;

EN: 786.9 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 5.9 g; SZH: 114.0 g; CK: 8.0 g; FH: 33.1 g; SÓ: 4.3 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;

**Fokhagymás halfilé (4;)**  
EN: 217.8 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 2.2 g; FH: 21.7 g; SÓ: 0.8 g;

**Brokkolífozelék (1;7;)**  
EN: 230.4 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 26.0 g; CK: 12.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 33.0 mg;

EN: 630.4 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 60.7 g; CK: 22.9 g; FH: 35.0 g; SÓ: 4.3 g; CA: 33.0 mg;

**Reszeltészta leves (1;9;12;)**  
EN: 141.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 22.0 g; CK: 4.4 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.6 g;

**Rakott cukkini (7;)**  
EN: 376.2 kcal; ZS: 18.4 g; TZS: 8.1 g; SZH: 29.2 g; CK: 4.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 2.5 g; CA: 41.2 mg;

**Csokipuding rizsital**  
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;

EN: 618.6 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 8.9 g; SZH: 71.4 g; CK: 13.2 g; FH: 26.5 g; SÓ: 4.2 g; CA: 41.2 mg;

**Zöldségkrémleves (1;12;)**  
EN: 76.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;

**Párolt darált csirke**  
EN: 97.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;

**Főtt burgonya 1/2 (12;)**  
EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g;

**Meggy mártás (1;7;)**  
EN: 251.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 44.4 g; CK: 39.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 60.0 mg;

EN: 657.7 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 4.8 g; SZH: 104.3 g; CK: 40.5 g; FH: 29.8 g; SÓ: 3.2 g; CA: 60.0 mg;

## Összesítés

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.