

	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28	Szombat 03.29	Vasárnap 03.30
<b>Reggeli</b>	<b>Rizs ital</b> 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; <b>Baromfi párizsi darálva</b> EN: 88.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> 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; <b>Sonkás gombakrém</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Reszelt paprika</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	<b>Kókusz ital</b> EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; <b>Tavaszi felvágott (darált)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Reszelt hónapos retek</b> EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	<b>Málna tea (12;)</b> 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; <b>Virslikrém</b> EN: 171.6 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	<b>Kókusz ital</b> EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; <b>Sonkakrém</b> EN: 124.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.0 g; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Reszelt kigyóuborka</b> EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	<b>Citromos tea</b> 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; <b>Tojáskrém (3;)</b> EN: 171.6 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 5.5 g; SZH: 0.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Reszelt hónapos retek</b> EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	<b>Mandula ital (8;)</b> EN: 26.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g; <b>Darált zala felvágott</b> 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; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Reszelt jégcsapretek</b> EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.7 g;
<b>Tízórai</b>	<b>Petrezselymes margarin</b> EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Életerő saláta</b> EN: 96.6 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.2 g; FH: 1.0 g;	<b>Mandarinpüré</b> EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; <b>Kölesgolyó</b> EN: 150.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.6 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g;	<b>Céklás sárgarépasaláta</b> EN: 86.3 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 18.6 g; CK: 6.2 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.2 g;	<b>Gyümölcs saláta</b> EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 g;	<b>diabetikus lekvár</b> EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Almapüré</b> EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g; <b>Babapiskóta (1;3;)</b> EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;
<b>Ebéd</b>	<b>Kertész leves D (1;3;9;)</b> 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; <b>Főtt tojás (reszelve) (3;)</b> EN: 112.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.2 g; <b>Sóska mártás (1;)</b> EN: 243.9 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 43.5 g; CK: 7.5 g; FH: 7.5 g; SÓ: 2.1 g; <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g;	<b>Zöldborsópüre leves (1;)</b> EN: 170.1 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.6 g; CK: 0.2 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.2 g; <b>Majorannás pulykatokány</b> EN: 157.7 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 20.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; <b>Zöldségmártás</b> 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; <b>Puliszka</b> EN: 178.5 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 3.8 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.7 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.3 g;	<b>Őszibarackleves</b> EN: 229.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 53.2 g; CK: 39.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; <b>Sült darált csirkecomb</b> 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; <b>Burgonyapüré (12;)</b> EN: 202.7 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.5 g; CK: 2.0 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.5 g; <b>Céklapüré (10;)</b> EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	<b>Daragaluska leves (1;3;9;)</b> 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; <b>Csirkefelfújt (3;)</b> 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; <b>Csöbén sült padlizsán (1;3;)</b> 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;	<b>Paszternákleves (1;)</b> 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; <b>Fokhagymás halfilé (4;)</b> EN: 217.8 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 2.2 g; FH: 21.7 g; SÓ: 0.8 g; <b>Brokkolifőzelék (1;)</b> EN: 235.6 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 28.2 g; CK: 12.0 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.7 g;	<b>Reszelttészta leves (1;9;12;)</b> 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; <b>Rakott cukkini</b> 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; <b>Csokipuding rizsitalal</b> 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;	<b>Zöldségkrémleves (1;12;)</b> 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; <b>Párolt darált csirke</b> 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; <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g; <b>Meggy mártás (1;)</b> EN: 233.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 54.0 g; CK: 39.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.0 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(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
<b>Uzsonna</b>	<b>Narancspüré</b> EN: 41.0 kcal; SZH: 8.5 g; FH: 0.6 g; <b>Háztartási keksz (1;12;)</b> 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;	<b>Gyümölcs turmix (alma-körte)</b> EN: 198.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 40.9 g; CK: 13.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	<b>Cukkinikrém</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Smoothie</b> EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g; <b>Háztartási keksz (1;12;)</b> 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;	<b>Banán turmix</b> 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;	<b>Barack kompót</b> 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; <b>Korpvit 3 db (1;12;)</b> 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;	<b>Körtés kölespuding</b> 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;
<b>Vacsora</b>	<b>Pulyka húskrém</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Reszelt kigyóuborka</b> EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	<b>Egyben sertésvagdalt (1;3;)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Almás sárgarépasaláta</b> EN: 52.7 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 10.9 g; CK: 5.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g;	<b>kapros tofukrém (6;)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	<b>Sertés aprópecsenye pépes</b> 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; <b>Bazsalikom mártás (1;)</b> 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; <b>Kuszkusz köret (1;)</b> EN: 218.7 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.6 g;	<b>Házi csirkemájkrém</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Füstölt főtt tarja darálva</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Csiki saláta (10;12;)</b> 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;	<b>Tofu Körözött (6;)</b> 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; <b>félbarna kenyér (1;)</b> EN: 248.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.2 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g;
<b>Összesítés</b>	EN: 2134.6 kcal; ZS: 75.3 g; TZS: 21.6 g; SZH: 279.5 g; CK: 24.3 g; FH: 68.2 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1721.4 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 13.1 g; SZH: 242.1 g; CK: 29.7 g; FH: 77.8 g; SÓ: 7.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1823.6 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 18.3 g; SZH: 278.0 g; CK: 45.3 g; FH: 78.2 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2034.9 kcal; ZS: 64.9 g; TZS: 17.6 g; SZH: 273.9 g; CK: 22.5 g; FH: 79.5 g; SÓ: 7.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1821.3 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 15.7 g; SZH: 245.0 g; CK: 41.1 g; FH: 72.7 g; SÓ: 7.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1802.0 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 17.9 g; SZH: 246.8 g; CK: 37.2 g; FH: 65.2 g; SÓ: 4.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1626.9 kcal; ZS: 31.4 g; TZS: 8.1 g; SZH: 260.7 g; CK: 53.9 g; FH: 62.7 g; SÓ: 6.2 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.