

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04	Szombat 04.05	Vasárnap 04.06
<b>Reggeli</b>	<b>Tejeskávé DI-TM * (1;8;)</b> 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; <b>Csicseriborsó krém</b>  EN: 129.7 kcal; ZS: 12.4 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.6 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.2 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<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>Szardíniakrém (4;)</b>  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; <b>Félbarna kenyér 8dkg (1;)</b> 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; <b>Hónapos retek</b> EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	<b>Kakaó *</b> 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; <b>Főtt tojás (3;)</b>  EN: 162.4 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 3.5 g; FH: 13.9 g; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;  <b>Korpás zsemle (1;)</b> 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; <b>Jégcsapretek</b> EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 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>Rozmaringos tofukrém (6;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Kígyóuborka</b> EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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>Házi sertés húskrém</b>  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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paprika</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	<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>Főtt virsli</b>  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; <b>Korpás zsemle (1;)</b> 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; <b>Mustár (10;)</b> 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;	<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>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>Korpás zsemle (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;
<b>Tízórai</b>	<b>Padlizsánkrém (10;)</b> 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; <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>Gyümölcs saláta</b> EN: 43.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 9.9 g; CK: 2.1 g; FH: 0.4 g; <b>Zabpehely szórát (1;)</b>  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;	<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>Abonett</b>  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;	<b>Vanília Kölespuding *</b> 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;	<b>Mandarin</b> EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; <b>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</b> 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;	<b>Csokipuding rizsital *</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>körte</b> EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; <b>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</b> 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;
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves * (1;9;)</b> 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; <b>Zöldborsós csirkeragu (1;9;)</b> EN: 295.1 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.0 g; FH: 20.4 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; <b>Bulgur köret (1;)</b>  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; <b>alma</b> EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	<b>Magyaros tarhonyaleves (1;12;)</b> 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; <b>Sertés pörkölt</b> 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; <b>Zöldbabfőzelék</b> 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;	<b>Karfiolleves (1;)</b> 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; <b>Bolognai ragu (12;)</b> EN: 297.2 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 6.3 g; SZH: 7.7 g; CK: 1.4 g; FH: 15.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; <b>Tészta köret (1;)</b> 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;	<b>Tárkonyos zöldségleves (9;)</b> 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; <b>Zöldfűszeres csirkemell szelet</b> 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; <b>Parajfőzelék</b> 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;	<b>Erőleves levestésztával (1;9;12;)</b> 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; <b>Sertés paprikás (1;)</b> 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; <b>Tészta köret (1;)</b> 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;	<b>Zellerkrémleves (1;9;12;)</b> 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; <b>Píritott kenyérkocka (1;)</b> 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; <b>Rakott brokkoli árpagyönggyel (1;)</b> 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;	<b>Zöldbableves (1;)</b> 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; <b>Vadas sertésragu * (1;9;10;12;)</b> EN: 307.7 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 3.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.7 g; FH: 18.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; <b>Kuszkusz köret (1;)</b> 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(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-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
<b>Uzsonna</b>	<b>Narancs</b> EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; <b>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</b> 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;	<b>alma</b> EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; <b>Abonett</b> 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;	<b>Narancs</b> EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; <b>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</b> 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;	<b>Zelleres margarin (9;)</b> EN: 142.3 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.8 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Vaníliás tofukrém * (6;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>alma</b> EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; <b>Abonett</b> 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;	<b>Almás fahéjas zabkása * (1;)</b> 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;
<b>Vacsora</b>	<b>Csirkemell sonka</b> 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; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; <b>Félbarna kenyér 9dkg (1;)</b> 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; <b>Paprika</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	<b>Mustáros csirkemell filé (1;10;)</b> 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; <b>Párolt köles</b> 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;	<b>Zöldséges felvágott (1;10;)</b> 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; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	<b>Sült csirkemáj</b> EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 g; <b>Csöben sült karfiol quinoával (1;3;)</b> 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;	<b>Sertés párizsi</b> 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; <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>Cézársaláta (3;10;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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;	<b>Paprikás csemege szalámi</b> 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; <b>margarin</b> EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Kápia paprika</b> EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;
<b>Összesítés</b>	EN: 1644.6 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 12.8 g; SZH: 206.0 g; CK: 13.9 g; FH: 62.3 g; SÓ: 6.8 g; CA: 0.0 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: 1806.2 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 22.3 g; SZH: 190.2 g; CK: 11.5 g; FH: 65.5 g; SÓ: 4.9 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: 1700.9 kcal; ZS: 57.1 g; TZS: 12.8 g; SZH: 215.0 g; CK: 7.2 g; FH: 72.5 g; SÓ: 5.5 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: 1657.6 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 14.3 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-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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.