

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04	Szombat 04.05	Vasárnap 04.06
Reggeli	Tejeskávé * (1;7;) EN: 95.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 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;7;) EN: 77.5 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 4.7 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	Kakaó DI * (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 9.5 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Reszelt 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; 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;	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 túrókrém (7;) EN: 97.8 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 2.4 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 68.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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; Natúr sajtkrém (7;) EN: 71.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 258.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Virslikrém EN: 171.6 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 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; Reszelt sajt (1;7;) EN: 139.3 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 5.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 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;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; 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; Korpotvit 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;	Körte turmix (7;) EN: 151.3 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 18.2 g; CK: 11.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Smoothie EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;	Csokipuding * (7;) EN: 153.5 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 22.6 g; CK: 10.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;
Ebéd	Haséleves (1;3;9;) EN: 115.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.8 g; FH: 12.0 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg; Túrófelfújt sós (1;3;7;) EN: 445.8 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 8.6 g; SZH: 52.8 g; CK: 15.6 g; FH: 22.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 400.0 mg; Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g;	Lebbencs leves (1;9;12;) EN: 186.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 29.6 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Párolt darált pulyka EN: 100.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Tököfőzelék * EN: 240.0 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 1.1 g; SZH: 33.7 g; CK: 1.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.5 g; Sárgarépa torta * (3;) EN: 336.4 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 3.2 g; SZH: 21.9 g; CK: 0.6 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Cékla leves (12;) EN: 42.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.5 g; CK: 3.4 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges halfilé (1;4;12;) EN: 167.2 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 13.4 g; CK: 1.9 g; FH: 15.3 g; SÓ: 2.3 g; Puliszka (6;7;) EN: 219.4 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 34.3 g; CK: 0.3 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.3 g; CA: 12.0 mg; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	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; Szárnyas aprópecsenye EN: 222.3 kcal; ZS: 13.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 19.7 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Salátafőzelék * (1;12;) EN: 259.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 49.9 g; CK: 2.8 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g;	Vegyes gyümölcsleves D * (1;7;) EN: 97.5 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 18.8 g; CK: 7.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 25.5 mg; Hús-felfújt (1;3;) EN: 105.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.5 g; Főtt burgonya (12;) EN: 197.4 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 38.6 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.4 g; 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;	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 113.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.5 g; CK: 2.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 3.0 mg; Pirított 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;7;) EN: 361.8 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 7.2 g; SZH: 37.5 g; CK: 4.3 g; FH: 23.4 g; SÓ: 1.6 g; CA: 41.2 mg; Mandarinpüré EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g;	Zöldbabpüréleves (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 sertés ragu D * (1;7;9;10;12;) EN: 259.8 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.1 g; FH: 19.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 29.7 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(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, szulfitok; 13-Csillagfű; 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	Narancsos répaturmix EN: 96.9 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.0 g; CK: 7.8 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Alma kompót * EN: 28.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Korpovit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Narancspüré EN: 41.0 kcal; SZH: 8.5 g; FH: 0.6 g; Detki cukorstop keksz kakaós (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;	Kefir (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Vaníliás túrókrém * (7;) EN: 33.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 32.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g; Korpovit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;)
Vacsora	Csirkemell Sonkakrém EN: 117.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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; Burgonyafőzelék, tm (1;12;) EN: 188.8 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 24.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.9 g;	Zöldséges felvágott darált 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 sárgarépa (1;3;) EN: 248.8 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 44.8 g; CK: 13.6 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.9 g;	Sertés párizsi (darálva) 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; 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;	Zöldfűszeres csirkemell szelet (darálva) EN: 160.0 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 23.4 g; SÓ: 0.9 g; Parajfőzelék (1;7;) EN: 196.6 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 22.8 g; CK: 6.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 144.0 mg; 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;	Csemege szalámikrém EN: 257.3 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 8.7 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.1 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;
Összesítés	EN: 1562.1 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 21.4 g; SZH: 197.8 g; CK: 26.6 g; FH: 65.9 g; SÓ: 5.6 g; CA: 640.0 mg;	EN: 1770.4 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 18.4 g; SZH: 205.9 g; CK: 14.6 g; FH: 66.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 190.0 mg;	EN: 1594.4 kcal; ZS: 54.2 g; TZS: 17.1 g; SZH: 199.6 g; CK: 13.5 g; FH: 69.1 g; SÓ: 7.3 g; CA: 252.0 mg;	EN: 1753.8 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 18.9 g; SZH: 194.1 g; CK: 39.8 g; FH: 98.6 g; SÓ: 7.8 g; CA: 488.0 mg;	EN: 1414.2 kcal; ZS: 37.2 g; TZS: 14.0 g; SZH: 205.7 g; CK: 16.3 g; FH: 51.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 316.0 mg;	EN: 1743.7 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 23.4 g; SZH: 198.5 g; CK: 34.5 g; FH: 91.3 g; SÓ: 7.4 g; CA: 668.2 mg;	EN: 1847.5 kcal; ZS: 77.6 g; TZS: 25.6 g; SZH: 209.7 g; CK: 24.9 g; FH: 71.7 g; SÓ: 4.3 g; CA: 449.7 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.