

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04	Szombat 04.05	Vasárnap 04.06
Reggeli	Tejeskávé DI-TM * (1;) EN: 72.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 4.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.2 g; Zöldfűszeres tofukrém (6;) EN: 69.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.2 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;	Erdei gyümölcs tea EN: 80.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szardíniakrém (4;) 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; 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;	Kakaó * 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; Tojásfehérjekrém (3;) EN: 175.6 kcal; ZS: 17.9 g; TZS: 5.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g; korpás zsemle (1;6;) EN: 310.3 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 59.2 g; CK: 2.2 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.2 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 80.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 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; 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; Kigyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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; Házi sertés húskrém EN: 146.3 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.2 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;	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; 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; 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; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 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; Trappista sajt (7;) EN: 176.0 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.7 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; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 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: 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;	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;	Vanília Kölespuding EN: 55.6 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.0 g; CK: 3.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 60.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g;	Csokipuding rizsitalal * 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;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;
Ebéd	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; Fűszerpaprikás csirkeragu EN: 235.1 kcal; ZS: 16.8 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.5 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 339.6 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 63.0 g; CK: 9.0 g; FH: 11.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros tarhonyaleves (1;12;) 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; Pulykasült D EN: 128.4 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 20.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Karalábé főzelék (1;) EN: 168.6 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 29.3 g; CK: 15.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.0 g;	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; Carbonara ragu EN: 258.0 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 21.2 g; CK: 1.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.9 g; Tészta köret (1;) 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;	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; Zöldfűszeres csirkeemell szelet 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; Parajfőzelék 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;	Erőleves levestésztával (1;9;12;) 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; Sertés paprikás (1;) 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; Tészta köret (1;) 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;	Zellerkrémleves (9;12;) EN: 111.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 18.5 g; CK: 2.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.7 g; 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; Sertéshúsos rakott vegyes zöldség EN: 386.5 kcal; ZS: 18.3 g; TZS: 5.8 g; SZH: 34.6 g; CK: 4.7 g; FH: 19.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	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 sertésragu * (1;9;10;12;) 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; 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-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
Uzsonna	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 60.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 60.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 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;) 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;	Vaníliás túrókrém (7;) EN: 92.7 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 8.7 g; CK: 7.9 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 50.0 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;	banán EN: 105.0 kcal; SZH: 24.2 g; FH: 1.3 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;) 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;
Vacsora	Csirkemell sonka 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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; félbarna kenyér (1;) 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; 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 (1;7;12;) EN: 260.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges felvágott 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; 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;	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; Csöben 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 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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás kifli (1;7;) EN: 297.0 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 56.0 g; CK: 2.3 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.4 g;	Cézársaláta (3;10;) 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; 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;	Pulyka pizzasonka (6;) EN: 58.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 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; Kápia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;
Összesítés	EN: 1819.0 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 10.5 g; SZH: 256.1 g; CK: 19.7 g; FH: 74.5 g; SÓ: 8.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1874.0 kcal; ZS: 63.4 g; TZS: 17.9 g; SZH: 240.6 g; CK: 54.0 g; FH: 72.6 g; SÓ: 6.3 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1830.0 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 19.0 g; SZH: 239.7 g; CK: 18.9 g; FH: 51.0 g; SÓ: 7.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1800.0 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 14.3 g; SZH: 232.2 g; CK: 61.2 g; FH: 96.5 g; SÓ: 6.8 g; CA: 248.0 mg;	EN: 1881.5 kcal; ZS: 63.2 g; TZS: 16.4 g; SZH: 240.8 g; CK: 32.6 g; FH: 77.7 g; SÓ: 6.8 g; CA: 50.0 mg;	EN: 1801.1 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 16.0 g; SZH: 227.1 g; CK: 26.8 g; FH: 75.1 g; SÓ: 5.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1903.7 kcal; ZS: 74.2 g; TZS: 21.7 g; SZH: 228.2 g; CK: 24.5 g; FH: 80.8 g; SÓ: 4.6 g; CA: 580.0 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-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.