

	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: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 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; Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	Kakaó (7;) EN: 170.2 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.1 g; SZH: 22.1 g; CK: 22.0 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; Reszelt tojás (3;) EN: 162.4 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 3.5 g; FH: 13.9 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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) 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; Reszelt kigyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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 sajtkrém (7;) EN: 188.2 kcal; ZS: 17.8 g; TZS: 11.3 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.5 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 184.9 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; 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; 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; 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 EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 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; 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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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; Korpotiv 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 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;	Körteporé 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; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 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;	Lebbencs leves (9;12;) EN: 141.1 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 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; Tökfőzelék * (1;7;) EN: 170.0 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.1 g; SZH: 25.3 g; CK: 1.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; 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; Céklapüré * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 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: 209.0 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Salátafőzelék * (12;) EN: 181.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 34.8 g; CK: 1.2 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Almalé EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN: 256.0 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 47.2 g; CK: 32.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Húsfelfújt (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: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.5 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;9;12;) 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; Píritott 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; 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; Kuszkus 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-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, 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; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;	Narancslé EN: 135.0 kcal; SZH: 28.2 g; CK: 28.2 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;) 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 turmix * EN: 239.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 50.8 g; CK: 10.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	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 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 8dkg (1;) 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; 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 (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 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;	Csirkemáj felfújt (1;3;) EN: 160.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.3 g; FH: 11.5 g; SÓ: 2.6 g; Csőben sült sárgarépa (1;3;6;7;) EN: 294.3 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 5.7 g; SZH: 37.2 g; CK: 12.8 g; FH: 10.8 g; SÓ: 1.8 g; CA: 152.0 mg;	Darált 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;	Zöldfűszeres darált csirkemell EN: 149.0 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 21.3 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;	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: 1641.2 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 21.4 g; SZH: 213.4 g; CK: 26.8 g; FH: 68.9 g; SÓ: 5.6 g; CA: 640.0 mg;	EN: 1989.1 kcal; ZS: 81.0 g; TZS: 23.3 g; SZH: 234.7 g; CK: 38.9 g; FH: 69.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1878.6 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 17.7 g; SZH: 256.5 g; CK: 70.6 g; FH: 76.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 372.0 mg;	EN: 1815.2 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 21.9 g; SZH: 242.5 g; CK: 90.3 g; FH: 78.9 g; SÓ: 8.1 g; CA: 640.0 mg;	EN: 1856.0 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 26.3 g; SZH: 262.6 g; CK: 59.5 g; FH: 63.6 g; SÓ: 4.2 g; CA: 234.9 mg;	EN: 1929.5 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 18.5 g; SZH: 252.8 g; CK: 39.8 g; FH: 81.8 g; SÓ: 4.7 g; CA: 384.0 mg;	EN: 2009.8 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 25.3 g; SZH: 245.2 g; CK: 41.3 g; FH: 75.7 g; SÓ: 4.2 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-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.