

	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	Szombat 05.31	Vasárnap 06.01
Reggeli	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Marha párizsi EN:120.0kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:306.6kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:62.0g CK:1.9g FH:9.6g	Forrált tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Csirkemellsonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli P EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pritaminos túrókrém (7;) EN:117.0kcal ZS:6.6g TZS:4.8g SZH:3.8g CK:3.4g FH:10.4g SÓ:0.1g CA:48.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojásrántotta (3;7;) EN:220.9kcal ZS:15.7g TZS:4.3g SZH:2.3g CK:1.0g FH:17.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:142.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:16.0g CK:16.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g
Tízórai	Ivólé alma * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;) EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g CA:420.0mg Kakaó szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Csontleves EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g Fasírt golyó (1;6;) EN:364.9kcal ZS:27.2g TZS:4.1g SZH:15.6g CK:1.2g FH:13.2g SÓ:2.1g Paradicsommártás (1;) EN:223.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:30.0g FH:3.6g SÓ:1.1g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejfőlés karfiolleves (1;3;7;) EN:114.3kcal ZS:7.1g TZS:2.7g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Édes-savanyú csirkeragu EN:373.4kcal ZS:12.1g TZS:2.4g SZH:41.2g CK:34.3g FH:22.0g SÓ:1.9g Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:254.1kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:13.0g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Chilis bab hússal EN:360.4kcal ZS:14.8g TZS:4.9g SZH:26.7g CK:5.8g FH:24.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:178.3kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:23.3g CK:7.9g FH:3.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Zöldséges bulgur szárnyashússal (1;) EN:410.6kcal ZS:8.8g TZS:1.2g SZH:61.9g CK:9.3g FH:24.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sajtos halfilé (4;7;) EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g CA:3.9mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g Marhapörkölt EN:218.8kcal ZS:14.2g TZS:3.1g SZH:5.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.8g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g Uborkasaláta EN:47.5kcal ZS:0.2g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	Szombat 05.31	Vasárnap 06.01
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7;) EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejfőlés karfiolleves (1;3;7;) EN:114.3kcal ZS:7.1g TZS:2.7g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rántott halszelet (1;3;4;) EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:254.1kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:13.0g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:258.5kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:41.8g CK:18.0g FH:10.2g SÓ:1.1g CA:82.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:178.3kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:23.3g CK:7.9g FH:3.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Rántott sajt (1;3;7;) EN:731.0kcal ZS:52.6g TZS:18.6g SZH:37.8g CK:2.5g FH:25.2g SÓ:2.2g CA:1440.0mg Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tejszínes-gombás sertésapró (1;7;) EN:362.8kcal ZS:28.5g TZS:13.5g SZH:8.4g CK:1.2g FH:17.9g SÓ:1.6g CA:30.9mg Spagetti (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g Töltött csirkecomb (1;3;6;) EN:793.6kcal ZS:46.3g TZS:16.1g SZH:20.5g CK:1.2g FH:68.0g SÓ:2.3g CA:24.8mg Csöben sült vegyes zöldség (1;3;7;9;) EN:178.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:13.6g CK:4.1g FH:7.6g SÓ:1.6g Uborkasaláta EN:47.5kcal ZS:0.2g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g
Uzsonna	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Csokipuding (1;7;)	Trópusi gyümölcssaláta EN:65.0kcal SZH:15.6g CK:11.8g FH:0.4g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g	Gyümölcsös ivóoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g
Vacsora	Magyaros vajkrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Sült hús zsírsíjában EN:410.3kcal ZS:24.0g TZS:9.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:45.1g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Házi csirkemájkrém EN:305.2kcal ZS:32.3g TZS:16.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:8.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Zsemle (1;) EN:306.6kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:62.0g CK:1.9g FH:9.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Tömlős sajtkrém, natúr (7;) EN:78.5kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:4.0g CK:3.0g FH:5.5g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Lángolt kolbász EN:189.6kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;)	Pulyka sonka (6;7;) EN:50.5kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:1.9g CK:0.3g FH:5.9g SÓ:1.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Füstölt-főtt császárszalonna EN:238.2kcal ZS:22.5g TZS:9.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:8.2g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Zöldhagyma
Összesítés	EN: 3583.5 kcal; ZS: 117.4 g; TZS: 44.9 g; SZH: 506.7 g; CK: 90.0 g; FH: 116.5 g; SÓ: 14.5 g; CA: 450.0 mg;	EN: 3231.2 kcal; ZS: 122.7 g; TZS: 40.8 g; SZH: 362.5 g; CK: 79.3 g; FH: 157.5 g; SÓ: 19.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 3863.4 kcal; ZS: 165.0 g; TZS: 60.2 g; SZH: 459.6 g; CK: 117.8 g; FH: 139.6 g; SÓ: 13.3 g; CA: 827.5 mg;	EN: 3902.5 kcal; ZS: 158.9 g; TZS: 40.6 g; SZH: 456.0 g; CK: 61.6 g; FH: 142.2 g; SÓ: 16.1 g; CA: 262.5 mg;	EN: 3373.2 kcal; ZS: 123.6 g; TZS: 48.5 g; SZH: 417.0 g; CK: 70.8 g; FH: 120.8 g; SÓ: 12.9 g; CA: 1488.0 mg;	EN: 3315.5 kcal; ZS: 121.1 g; TZS: 31.2 g; SZH: 411.2 g; CK: 93.7 g; FH: 121.7 g; SÓ: 14.1 g; CA: 183.8 mg;	EN: 3976.6 kcal; ZS: 153.2 g; TZS: 45.2 g; SZH: 460.1 g; CK: 66.7 g; FH: 176.6 g; SÓ: 18.8 g; CA: 536.7 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-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.