

	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20
<b>Reggeli</b>	<b>Tej 2dl (7;)</b> 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; <b>Darált zala felvágott</b> EN: 120.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.1 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>Reszelt paprika</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	<b>Erdei gyümölcs tea</b> 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; <b>Magyaros vajkrém (7;)</b> EN: 192.6 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 12.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.3 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 27.5 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>Reszelt kígyóuborka</b>  EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	<b>Kakaó (7;)</b> 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; <b>Pulyka pizzasonka (6;)</b> 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; <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN: 307.4 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 62.4 g; CK: 1.4 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.5 g;	<b>Citromos tea</b> EN: 82.0 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; <b>Főtt virsli (darálva)</b> EN: 265.0 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 7.0 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.3 g; FH: 11.9 g; SÓ: 2.2 g; <b>félbarna kenyér (1;)</b>  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; <b>Paradicsom</b>  EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;	<b>Citromos tea</b> EN: 82.0 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; <b>Tavaszi felvágott krém</b> EN: 128.8 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 4.6 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 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>Reszelt kígyóuborka</b>  EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	<b>Tej (7;)</b> EN: 132.0 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 14.1 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; <b>Rántotta (3;7;)</b> EN: 199.9 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.3 g; CK: 1.0 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 24.0 mg; <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>Reszelt paprika</b>  EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	<b>Barackos 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>Szardíniakrém (4;7;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 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>Tízórai</b>	<b>Smoothie</b>  EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;	<b>Körtepüré</b>  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; <b>Háztartási keksz (1;12;)</b> EN: 80.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.2 g; CK: 3.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g;	<b>Házi gyümölcsjoghurt zabkorpával (1;7;)</b> EN: 141.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.8 g; SZH: 19.1 g; CK: 7.3 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 144.0 mg;	<b>Almás turmix * (7;)</b>  EN: 166.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 18.7 g; CK: 11.0 g; FH: 7.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 264.0 mg;	<b>Narancspüré</b>  EN: 41.0 kcal; SZH: 8.5 g; FH: 0.6 g;	<b>Natúr joghurt (7;)</b>  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; <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>Banán turmix *</b>  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;
<b>Ebéd</b>	<b>Görög raguleves</b>  EN: 266.9 kcal; ZS: 22.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.5 g; FH: 11.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; <b>Daralfűjt (1;3;6;)</b>  EN: 523.8 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 98.6 g; CK: 9.5 g; FH: 14.2 g; SÓ: 0.9 g; <b>Vanília öntet (1;)</b>  EN: 125.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 25.8 g; CK: 8.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; <b>Almalé</b> EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	<b>Csontleves (9;)</b> EN: 20.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 1.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; <b>Darált sertéssült</b>  EN: 174.9 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 1.5 g; <b>Vegyes gyümölcs mártás (1;7;)</b> EN: 229.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 46.4 g; CK: 32.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 33.0 mg; <b>Kuszkusz köret (1;)</b> EN: 218.7 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.6 g;	<b>Zöldségkrémleves (1;7;12;)</b> EN: 82.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.7 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg; <b>Húspuding (1;3;)</b>  EN: 105.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.5 g; <b>Puliszka (6;7;)</b>  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; <b>Céklapüré * (10;)</b> EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	<b>Babérleves burgonyakrémleves (1;12;)</b> EN: 84.4 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; <b>Párolt darált pulyka</b>  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; <b>Kerti vegyes főzelék (1;7;)</b> EN: 196.1 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 29.8 g; CK: 13.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 82.5 mg; <b>Körtepüré</b> 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;	<b>Meggyleves (1;7;)</b> EN: 267.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 51.2 g; CK: 41.4 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 44.0 mg; <b>Sajtos halfilé (4;7;)</b>  EN: 121.4 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.8 g; CA: 65.0 mg; <b>Burgonyapüré (7;12;)</b>  EN: 362.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.7 g; SZH: 56.1 g; CK: 10.0 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.9 g; CA: 240.0 mg; <b>Kapor mártás D * (1;7;)</b> EN: 113.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 3.7 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; <b>Gyümölcslé</b> EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	<b>Zellerleves (1;9;)</b> EN: 91.7 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.8 g; <b>Szárnycsirkemáj (1;3;6;7;10;)</b> EN: 319.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.2 g; FH: 20.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; <b>Zöldborsópüre főzelék (1;7;)</b> EN: 265.1 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.1 g; SZH: 38.0 g; CK: 17.0 g; FH: 14.3 g; SÓ: 1.9 g; CA: 210.0 mg;	<b>Tárkonyos zöldségleves (1;9;)</b> EN: 98.7 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.2 g; CK: 2.8 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; <b>Csirkemáj felűjt (1;3;)</b>  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; <b>Csöben sült tök (3;7;)</b>  EN: 288.7 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 29.2 g; CK: 3.3 g; FH: 9.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 152.0 mg; <b>Sárgarépa torta (1;3;)</b> EN: 707.0 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 4.9 g; SZH: 79.4 g; CK: 38.2 g; FH: 9.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;

## Uzsonna

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-Halal; 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 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20
<b>Uzsonna</b>	<b>Brokkolikrém</b> EN: 143.8 kcal; ZS: 15.2 g; TZS: 7.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.6 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.4 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>Pritaminos túrókrém (7;)</b> EN: 78.6 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.7 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.9 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 31.2 mg; <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>banán</b> EN: 105.0 kcal; SZH: 24.2 g; FH: 1.3 g;	<b>Kefír (7;)</b> 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; <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>Csokipuding * (7;)</b> 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;	<b>Smoothie</b> EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;	<b>Kockasajt, natúr (7;)</b> EN: 141.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 3.6 g; CK: 2.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 345.0 mg; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;
<b>Vacsora</b>	<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>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>Reszelt hónapos retek</b> EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	<b>Töltött padlizsán (3;)</b> EN: 360.1 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 52.7 g; CK: 0.0 g; FH: 20.0 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg;	<b>Reszelt sajt (1;7;)</b> EN: 154.3 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 7.2 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.5 g; CA: 320.0 mg; <b>teljeskiőrlésű 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>Paradicsom</b> EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	<b>Rakott cukkini</b> EN: 431.6 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 49.6 g; CK: 2.7 g; FH: 23.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; <b>Rakott cukkini (sertéshúsos) (7;)</b> EN: 383.4 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.7 g; SZH: 36.7 g; CK: 1.1 g; FH: 19.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 41.2 mg;	<b>Kenőmájás (sertés)</b> EN: 109.5 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.7 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.1 g; <b>teljeskiőrlésű 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>Reszelt hónapos retek</b> EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	<b>Húspuding (1;3;)</b> EN: 105.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.5 g; <b>Salátafőzelék * (1;12;)</b> 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; <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>Kefíres túrókrém (7;)</b> EN: 62.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 44.0 mg; <b>félbarna kenyér (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 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-Halal; 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.