

	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20
Reggeli	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; Darált zala felvágott 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; 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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; magyaros tofukrém (6;) EN: 55.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 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 kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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; 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; Zelleres margarin (9;) EN: 142.3 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.8 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 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;	Citromos tea 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; Főtt virsli (darálva) 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; 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; Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;	Citromos tea 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; Tavaszi felvágott krém 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; 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 kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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; Rántotta (3;) EN: 190.7 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Barackos 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; 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) 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; Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;
Tízórai	Smoothie EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;	Körtepuré 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;	Zabkása * (1;) EN: 164.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 28.7 g; CK: 4.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.2 g;	Almás turmix EN: 189.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 38.1 g; CK: 12.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Narancspuré EN: 41.0 kcal; SZH: 8.5 g; FH: 0.6 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;	Meggyes zabkása rizsital (1;) EN: 528.1 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.3 g; SZH: 100.3 g; CK: 38.1 g; FH: 10.5 g; SÓ: 0.9 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;
Ebéd	Görög raguleves EN: 278.7 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 5.0 g; CK: 0.5 g; FH: 12.2 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; Darafelfűjt (1;3;6;) 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; Vanília öntet (1;) 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; Almalé EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	Csontleves (9;) 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; Darált sertéssült 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; Vegyes gyümölcsmártás (1;) EN: 241.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 55.5 g; CK: 33.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (pépesítve) (1;) EN: 422.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 84.0 g; CK: 12.0 g; FH: 15.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	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; Húspuding (1;3;) 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; Puliszka EN: 179.7 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.5 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.2 g; Céklapuré * (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;	Babérleves burgonyakrémleves (1;12;) 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; 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; Kerti vegyesfőzelék EN: 335.9 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 32.9 g; CK: 13.9 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.1 g; Körtepuré 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;	Meggye leves (1;) EN: 277.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 62.4 g; CK: 47.7 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres halfilé (pépesítve) (4;) EN: 198.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 15.1 g; CK: 4.8 g; FH: 1.2 g; SÓ: 1.9 g; Burgonyapüré (12;) EN: 97.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 15.1 g; CK: 4.8 g; FH: 1.2 g; SÓ: 1.9 g; Kapor mártás (1;) EN: 142.0 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 1.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.4 g; Gyümölcslé EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	Zellerleves (1;9;) 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; Szárnyas vagdalt EN: 177.2 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 22.0 g; CK: 0.1 g; FH: 13.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelékpüré (1;) EN: 282.1 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 42.5 g; CK: 3.1 g; FH: 16.3 g; SÓ: 1.2 g;	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; Csirkemáj felfűjt (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; Csöben sült parajos csirkefalatok (darálva) (3;) EN: 176.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 10.1 g; CK: 4.0 g; FH: 17.3 g; SÓ: 1.3 g; Sárgarépa torta (1;3;) 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;

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-Szezámmag; 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
Uzsonna	Brokkolikrém 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; 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;	Vaníliás zabkása (1;) EN: 469.1 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 83.2 g; CK: 15.0 g; FH: 11.6 g; SÓ: 0.9 g; 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;	banán EN: 105.0 kcal; SZH: 24.2 g; FH: 1.3 g;	Kapros zöldségkrémleves (1;9;12;) EN: 52.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.0 g; 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;	Csokipuding * EN: 113.5 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 23.0 g; CK: 3.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g;	Smoothie EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;	petrezselymes tofukrém (6;) EN: 55.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 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;
Vacsora	Házi sertés húskrém 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; 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 hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	Csőben sült vegyes zöldség (pépesítve) EN: 224.4 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 34.6 g; CK: 8.4 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.8 g;	Halas házi zöldségkrém (4;) EN: 49.1 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű 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;	Tavaszi töltött csirkecomb (darálva) (1;3;6;9;) EN: 453.0 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 11.4 g; SZH: 22.0 g; CK: 2.6 g; FH: 56.8 g; SÓ: 2.0 g;	Kenőmájás (sertés) 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; teljeskiőrlésű 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;	Húspuding (1;3;) 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; 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; 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;	Marha párizsi EN: 119.5 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 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; Paradicsom 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, szulfidok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.