

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd A	Csontleves* (eperlevél) Alk. (1;3;) EN:128.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:19.7g CK:2.1g FH:5.2g SÓ:1.6g Töltött paprika /Alk./F (1;3;) EN:599.3kcal ZS:26.7g TZS:7.8g SZH:62.6g CK:27.0g FH:25.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Sült sertés tarja fokhagymás (1;) EN:317.4kcal ZS:19.7g TZS:7.5g SZH:4.7g CK:0.0g FH:29.5g SÓ:1.7g Kapros friss saláta EN:37.6kcal ZS:0.2g SZH:5.8g FH:1.6g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csorbaleves s.hússal (lapocka) (1;7;9;) EN:453.4kcal ZS:29.4g TZS:11.5g SZH:21.1g CK:3.6g FH:22.0g SÓ:1.7g CA:48.0mg Máglyarakás (1;3;7;) EN:901.1kcal ZS:16.5g TZS:8.9g SZH:151.7g CK:98.9g FH:19.8g SÓ:1.1g CA:240.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:304.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:68.9g CK:55.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Töltött csirke (comb egész) (1;3;6;) EN:502.0kcal ZS:29.9g TZS:9.2g SZH:15.5g CK:0.5g FH:39.3g SÓ:2.5g CA:9.0mg Párolt mexikói köret (rizs 0) * EN:358.1kcal ZS:17.3g TZS:4.1g SZH:42.0g CK:12.3g FH:9.3g SÓ:2.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Gombaleves (zöldséges)/* (1;3;) EN:173.0kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:19.6g CK:0.5g FH:8.4g SÓ:1.6g CA:45.0mg Kárpáti borzaska (1;3;7;) EN:1173.7kcal ZS:81.3g TZS:19.0g SZH:63.4g CK:0.9g FH:44.6g SÓ:2.3g CA:231.0mg Rizi-bizi *borsó*/Alk./ EN:361.3kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:60.8g FH:9.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Összesítés	EN: 848.6 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 8.4 g; SZH: 106.3 g; CK: 30.0 g; FH: 35.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 619.8 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 11.1 g; SZH: 45.4 g; CK: 4.5 g; FH: 38.6 g; SÓ: 5.5 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1475.1 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 20.5 g; SZH: 196.8 g; CK: 103.3 g; FH: 46.2 g; SÓ: 3.5 g; CA: 288.0 mg;	EN: 1284.7 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 13.9 g; SZH: 150.5 g; CK: 69.1 g; FH: 55.3 g; SÓ: 6.8 g; CA: 33.0 mg;	EN: 1828.5 kcal; ZS: 96.4 g; TZS: 20.8 g; SZH: 167.8 g; CK: 2.2 g; FH: 66.9 g; SÓ: 6.1 g; CA: 276.0 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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd B	Húsgaluska leves * (1;3;) EN:259.5kcal ZS:15.4g TZS:4.7g SZH:14.6g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.6g Rántott cukkini/F (1;3;) EN:610.8kcal ZS:47.8g TZS:5.4g SZH:37.1g CK:0.3g FH:7.0g SÓ:0.3g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Tartármártás (3;7;10;) EN:243.0kcal ZS:22.0g TZS:8.0g SZH:7.6g CK:6.5g FH:1.8g SÓ:1.6g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldborsóleves* eperlevéllel (1;3;) EN:215.2kcal ZS:6.5g TZS:1.0g SZH:23.8g CK:0.9g FH:11.2g SÓ:1.6g Grill csirkecomb filé (egész) EN:257.9kcal ZS:11.6g TZS:3.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:35.2g SÓ:1.8g Kapros friss saláta EN:37.6kcal ZS:0.2g SZH:5.8g FH:1.6g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csorbaleves s.hússal (lapocka) (1;7;9;) EN:453.4kcal ZS:29.4g TZS:11.5g SZH:21.1g CK:3.6g FH:22.0g SÓ:1.7g CA:48.0mg Lasagne (sertéshússal) (1;7;) EN:816.3kcal ZS:37.1g TZS:15.0g SZH:77.2g CK:18.6g FH:41.3g SÓ:5.0g CA:375.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldbableves* (kapros) házi gal. Alk. (1;3;7;) EN:268.7kcal ZS:16.1g TZS:5.2g SZH:22.9g CK:6.4g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Rántott camembert (1;3;7;) EN:930.9kcal ZS:64.1g TZS:16.1g SZH:53.6g CK:1.6g FH:33.9g SÓ:2.7g CA:465.6mg Burgonyakrokett *(250 g) (1;3;) EN:902.4kcal ZS:57.7g TZS:6.0g SZH:109.0g FH:10.0g SÓ:30.0g Áfonya öntet (7;) EN:109.1kcal ZS:1.2g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:21.1g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:7.5mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csontleves* (palacsinta metélt) Alk. (1;3;7;) EN:341.4kcal ZS:17.6g TZS:3.4g SZH:33.6g CK:5.0g FH:8.7g SÓ:1.6g CA:72.0mg Rakott kelkáposzta/F (1;7;) EN:720.4kcal ZS:44.1g TZS:17.2g SZH:44.4g CK:3.8g FH:35.5g SÓ:2.3g CA:190.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Összesítés	EN: 1621.3 kcal; ZS: 90.6 g; TZS: 18.8 g; SZH: 160.8 g; CK: 8.8 g; FH: 36.1 g; SÓ: 5.8 g; CA: 60.0 mg;	EN: 631.1 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 4.0 g; SZH: 53.9 g; CK: 1.7 g; FH: 52.3 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 1390.2 kcal; ZS: 67.0 g; TZS: 26.6 g; SZH: 122.3 g; CK: 23.1 g; FH: 67.7 g; SÓ: 7.5 g; CA: 423.0 mg;	EN: 2331.6 kcal; ZS: 139.5 g; TZS: 28.0 g; SZH: 232.6 g; CK: 29.9 g; FH: 55.3 g; SÓ: 34.9 g; CA: 509.1 mg;	EN: 1182.3 kcal; ZS: 62.1 g; TZS: 20.6 g; SZH: 102.0 g; CK: 9.5 g; FH: 48.5 g; SÓ: 4.7 g; CA: 262.0 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.