

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Epres tea EN:8.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Fokhagymás felvágott EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Prágai pulyka sonka EN:41.7kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.7g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g FH:0.8g	Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g
Tízórai	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g Detki Zab-álm erdei zabpelyhes omlós keksz 150g (1;)	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g Háztartási keksz (1;12;) EN:280.7kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:53.2g CK:12.9g FH:6.2g SÓ:0.6g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Korpvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Tejföl (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Kiwi gyümölcs EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g Detki Zab-álm meggyes zappelyhes omlós keksz 150g (1;)	Vaníliapuding (1;7;) EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Natur joghurt 1db (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:532.9kcal ZS:31.1g TZS:6.3g SZH:36.1g CK:4.0g FH:22.6g SÓ:2.1g Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g Sült virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Paradicsomos-halas penne (1;4;) EN:821.4kcal ZS:9.1g TZS:1.8g SZH:143.0g CK:18.9g FH:39.8g SÓ:0.6g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g Csirkepörkölt EN:225.7kcal ZS:12.9g TZS:4.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:21.7g SÓ:2.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:1194.2kcal ZS:84.6g TZS:12.3g SZH:70.2g CK:0.5g FH:35.9g SÓ:2.6g Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g Csirkepaprikás (1;7;) EN:324.8kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g Tészta köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Reszelt csirkemáj (1;) EN:234.6kcal ZS:9.6g TZS:2.6g SZH:9.4g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.2g Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd B	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Paradicsomos-halas penne (1;4;) EN:821.4kcal ZS:9.1g TZS:1.8g SZH:143.0g CK:18.9g FH:39.8g SÓ:0.6g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	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 Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g	Tofupaprikás (1;6;7;) EN:271.3kcal ZS:18.2g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:1.1g FH:14.0g SÓ:1.3g Tészta köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Gombabrássói aprópecsenye (12;) EN:1116.1kcal ZS:92.7g TZS:10.0g SZH:55.1g CK:0.1g FH:8.6g SÓ:1.0g
	Uzsonna Pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:116.3kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:2.5g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g	Őszibarackbefőtt EN:56.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.3g CK:13.9g FH:0.5g SÓ:0.0g Babapiskóta (1;3;) EN:16.3kcal ZS:0.2g SZH:3.3g CK:1.5g FH:0.4g	Nápolyi (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Puffasztott rizs EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Körte kompót EN:50.4kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:13.4g CK:13.4g FH:0.8g SÓ:2.4g Kölesgolyó EN:150.0kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.0g
	Vacsora Epres tea EN:8.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Disznósajt EN:200.8kcal ZS:16.8g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:11.6g SÓ:1.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pecsenyészir EN:720.0kcal ZS:80.0g TZS:37.6g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g
Napi összesítés	EN: 3765.6 kcal; ZS: 127.3 g; TZS: 45.1 g; SZH: 533.8 g; CK: 104.3 g; FH: 110.8 g; SÓ: 13.6 g;	EN: 3707.7 kcal; ZS: 136.0 g; TZS: 34.7 g; SZH: 497.7 g; CK: 81.0 g; FH: 108.8 g; SÓ: 20.7 g;	EN: 3499.3 kcal; ZS: 106.4 g; TZS: 36.5 g; SZH: 501.4 g; CK: 81.8 g; FH: 134.6 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2387.3 kcal; ZS: 87.9 g; TZS: 34.4 g; SZH: 305.4 g; CK: 53.9 g; FH: 79.5 g; SÓ: 15.7 g;	EN: 5293.2 kcal; ZS: 277.7 g; TZS: 85.8 g; SZH: 565.9 g; CK: 106.2 g; FH: 122.8 g; SÓ: 15.3 g;	EN: 3116.6 kcal; ZS: 132.3 g; TZS: 32.2 g; SZH: 339.1 g; CK: 47.1 g; FH: 125.5 g; SÓ: 15.5 g;	EN: 3539.6 kcal; ZS: 174.2 g; TZS: 47.6 g; SZH: 378.4 g; CK: 42.6 g; FH: 94.3 g; SÓ: 15.8 g;