

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05
Reggeli	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.1g CK:14.5g FH:8.5g SÓ:0.3g	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	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g
	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:129.6kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:2.4g CK:1.5g FH:3.0g SÓ:0.5g	Kolbászkрем (7;) EN:182.4kcal ZS:15.7g TZS:8.4g SZH:1.0g CK:0.9g FH:9.2g SÓ:0.6g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g	Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g	Sajtkrém (7;) EN:85.8kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:3.0g FH:2.3g SÓ:0.9g	Sült lecsókolbász EN:514.9kcal ZS:51.7g TZS:18.0g SZH:2.3g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:2.3g	Kakaós csiga (1;7;) EN:439.0kcal ZS:19.5g TZS:12.3g SZH:58.5g CK:22.5g FH:6.2g SÓ:0.5g
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	
		Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g			Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	
Tízórai	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Ivójoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Meggybefőtt EN:41.6kcal ZS:0.2g SZH:12.7g CK:12.0g FH:0.4g	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	Lebbencs leves (1;12;) EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	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	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.0g
	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	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	Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	Pásztortarhonya (1;12;) EN:783.4kcal ZS:36.6g TZS:11.3g SZH:90.7g CK:3.4g FH:20.8g SÓ:3.9g	Rakott brokkoli (3;7;) EN:803.0kcal ZS:37.6g TZS:12.9g SZH:83.5g CK:4.0g FH:37.4g SÓ:1.7g	Budapest csirkeragu EN:195.4kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:6.1g CK:0.2g FH:17.6g SÓ:1.5g
	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g 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	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH: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	Káposztasaláta * (10;12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g			
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7;) EN:302.4kcal ZS:22.3g TZS:5.1g SZH:20.1g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:2.1g	Lebbencs leves (1;12;) EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	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	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.0g
	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Tojásvagdalt (1;3;) EN:450.0kcal ZS:28.6g TZS:3.5g SZH:38.2g CK:0.7g FH:8.9g SÓ:2.2g	Lencsepogácsa (1;3;) EN:270.4kcal ZS:1.5g TZS:0.0g SZH:39.0g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:0.2g	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Pásztortarhonya (1;12;) EN:531.4kcal ZS:11.8g TZS:1.4g SZH:89.4g CK:3.4g FH:14.9g SÓ:2.5g	Rakott brokkoli (3;7;) EN:519.5kcal ZS:14.9g TZS:4.9g SZH:83.5g CK:4.0g FH:17.4g SÓ:1.4g	Zöldborsósragu (1;) EN:170.0kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:14.4g CK:0.0g FH:5.6g 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(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-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05
Ebéd B	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g Káposztasaláta * (10;12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g 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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g
Uzsonna	Vajas croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g 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	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	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	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemellsonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldséges felvágott (10;) EN:77.5kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:1.9g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemáj zsírában EN:681.8kcal ZS:67.5g TZS:34.5g SZH:1.1g CK:0.0g FH:27.1g 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 Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Cézársaláta (3;7;10;) EN:259.7kcal ZS:18.1g TZS:5.8g SZH:6.3g CK:1.9g FH:16.2g SÓ:2.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g
Napi összesítés	EN: 3574.5 kcal; ZS: 146.4 g; TZS: 42.6 g; SZH: 435.1 g; CK: 73.1 g; FH: 116.1 g; SÓ: 12.7 g;	EN: 3564.7 kcal; ZS: 136.6 g; TZS: 48.6 g; SZH: 460.1 g; CK: 77.6 g; FH: 107.7 g; SÓ: 18.8 g;	EN: 3773.9 kcal; ZS: 127.5 g; TZS: 36.5 g; SZH: 507.5 g; CK: 85.2 g; FH: 120.8 g; SÓ: 14.0 g;	EN: 4514.0 kcal; ZS: 182.6 g; TZS: 62.4 g; SZH: 544.7 g; CK: 33.9 g; FH: 163.5 g; SÓ: 14.8 g;	EN: 2887.6 kcal; ZS: 89.1 g; TZS: 30.4 g; SZH: 442.1 g; CK: 104.4 g; FH: 74.7 g; SÓ: 17.5 g;	EN: 4065.5 kcal; ZS: 156.7 g; TZS: 50.7 g; SZH: 533.3 g; CK: 58.2 g; FH: 127.9 g; SÓ: 16.7 g;	EN: 3279.6 kcal; ZS: 120.7 g; TZS: 36.2 g; SZH: 445.8 g; CK: 58.0 g; FH: 98.2 g; SÓ: 10.2 g;