



	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17	Szombat 04.18	Vasárnap 04.19
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;) EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g Tejbedara (1;7;) EN:414.9kcal ZS:12.8g TZS:6.7g SZH:58.7g CK:22.2g FH:15.2g SÓ:0.4g Kakaó szórát EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g Töltött paprika (3;) EN:437.9kcal ZS:22.9g TZS:7.0g SZH:34.6g CK:0.0g FH:22.3g SÓ:2.5g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g Ecetes uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Chilis bab hússal EN:362.4kcal ZS:15.0g TZS:4.9g SZH:27.1g CK:6.0g FH:24.2g SÓ:1.8g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	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 sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g 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	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 Sült májas hurka (1;6;7;9;10;) EN:404.0kcal ZS:22.8g SZH:8.2g FH:29.2g Hagymás tört burgonya 1/2 (12;) EN:215.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:35.6g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:1.4g Párolt káposzta 1/2 EN:111.8kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.4g CK:5.0g FH:2.1g SÓ:1.3g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Rakott kelkáposzta (7;) EN:537.4kcal ZS:25.3g TZS:8.6g SZH:51.9g CK:1.3g FH:25.5g SÓ:1.7g
Ebéd B	Görög sertésraguleves (1;7;) EN:290.7kcal ZS:16.7g TZS:7.0g SZH:17.4g CK:5.1g FH:16.9g SÓ:6.1g Káposztás kocka (1;) EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Magyaros karfiolleves tésztával (1;) EN:204.9kcal ZS:15.4g TZS:1.7g SZH:11.7g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:1.4g Főtt sertéskaraj EN:327.5kcal ZS:21.4g TZS:5.7g SZH:0.6g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:1.9g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:240.3kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:51.6g CK:40.0g FH:1.8g SÓ:1.0g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Édes-savanyú csirkeragu EN:302.1kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:19.7g CK:10.5g FH:24.4g SÓ:2.2g Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Pulykasült EN:324.8kcal ZS:19.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:36.2g SÓ:1.1g Vegyesfőzelék (1;7;) EN:230.1kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:38.1g CK:10.0g FH:3.9g SÓ:1.1g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g Sajtos halfilé (4;7;) EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g Burgonyapüré (7;12;) EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g Mongol saláta * (10;) EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g 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 Pirított csirkemáj EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.2g Csőben sült vegyes zöldség (1;3;7;9;) EN:178.3kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:13.4g CK:3.9g FH:7.5g SÓ:1.6g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Zúza pörkölt EN:180.3kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.1g CK:0.1g FH:17.8g SÓ:1.8g Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g
Napi összesítés	EN: 1890.4 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 23.6 g; SZH: 243.5 g; CK: 66.3 g; FH: 71.7 g; SÓ: 12.0 g;	EN: 1970.8 kcal; ZS: 89.2 g; TZS: 26.7 g; SZH: 200.0 g; CK: 62.0 g; FH: 80.0 g; SÓ: 11.0 g;	EN: 2381.3 kcal; ZS: 106.5 g; TZS: 16.4 g; SZH: 266.7 g; CK: 29.7 g; FH: 84.6 g; SÓ: 13.6 g;	EN: 1426.5 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 9.4 g; SZH: 158.0 g; CK: 32.6 g; FH: 72.4 g; SÓ: 9.0 g;	EN: 2201.3 kcal; ZS: 82.9 g; TZS: 24.9 g; SZH: 289.5 g; CK: 97.3 g; FH: 63.0 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 1727.1 kcal; ZS: 98.8 g; TZS: 19.4 g; SZH: 111.9 g; CK: 13.9 g; FH: 75.4 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 1625.6 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 13.1 g; SZH: 172.5 g; CK: 10.0 g; FH: 71.5 g; SÓ: 9.7 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-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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.