



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
<b>Ebéd A</b>	<b>Csirkebecsináltleves (1;7;)</b> EN:257.4kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:25.9g CK:4.1g FH:19.8g SÓ:1.8g	<b>Erőleves</b> EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	<b>Lebbencs leves (1;12;)</b> EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	<b>Daragaluskaleves (1;3;)</b> EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	<b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b> EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	<b>Őszibarackleves (1;7;)</b> EN:287.3kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:62.7g CK:51.0g FH:2.8g SÓ:0.7g
	<b>Dejő szórát (1;)</b> EN:214.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:19.9g FH:6.6g SÓ:0.0g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	<b>Eszterházy ragu (1;7;9;10;)</b> EN:76.4kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:12.3g CK:3.2g FH:1.4g SÓ:1.1g	<b>Székelykáposzta (1;7;)</b> EN:725.3kcal ZS:54.0g TZS:14.2g SZH:33.4g CK:1.6g FH:26.1g SÓ:8.4g	<b>Pírtott zsemlekocka (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	<b>Rántott halszelet (1;3;4;)</b> EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g	<b>Sertés pörkölt</b> EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g
	<b>Metélt tészta (1;)</b> EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	<b>Sertés sült</b> EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	<b>Sült sertés karaj</b> EN:237.0kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:0.9g	<b>Kókusz golyó (1;3;7;12;)</b> EN:291.3kcal ZS:15.7g TZS:11.5g SZH:26.7g CK:8.0g FH:6.7g SÓ:0.4g	<b>Sült csirkemell</b> EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	<b>Tészta köret (1;)</b> EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g
	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Karalábéfézelék (1;7;)</b> EN:235.6kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:28.3g CK:16.3g FH:5.7g SÓ:1.7g	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g		<b>Kapor mártás (1;7;)</b> EN:151.5kcal ZS:10.2g TZS:3.8g SZH:12.8g CK:3.8g FH:2.0g SÓ:1.4g	<b>Csíksaláta * (3;7;10;)</b> EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	<b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g
		<b>Gesztenyerúd</b> EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g		<b>Bulgur köret (1;)</b> EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g		
					<b>Körte</b> EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g		
<b>Ebéd B</b>	<b>Csirkebecsináltleves (1;7;)</b> EN:257.4kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:25.9g CK:4.1g FH:19.8g SÓ:1.8g	<b>Erőleves</b> EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	<b>Lebbencs leves (1;12;)</b> EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	<b>Daragaluskaleves (1;3;)</b> EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	<b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b> EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	<b>Őszibarackleves (1;7;)</b> EN:287.3kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:62.7g CK:51.0g FH:2.8g SÓ:0.7g
	<b>Gránátos kocka (1;12;)</b> EN:926.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:152.4g CK:6.8g FH:27.0g SÓ:2.2g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	<b>Tejfőlös-kukoricás csirkeragu (7;)</b> EN:394.8kcal ZS:25.0g TZS:5.9g SZH:15.8g CK:7.7g FH:24.3g SÓ:1.2g	<b>Sertés sült</b> EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	<b>Pírtott zsemlekocka (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	<b>Párizsi szelet (1;3;7;)</b> EN:639.4kcal ZS:41.2g TZS:5.6g SZH:33.7g CK:0.2g FH:31.1g SÓ:1.1g	<b>Dubarry csirkemell (1;7;)</b> EN:374.4kcal ZS:22.8g TZS:10.6g SZH:8.8g CK:2.5g FH:31.4g SÓ:2.0g
	<b>Csalamádé * (10;12;)</b> EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	<b>Sült debreceni kolbász</b> EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g	<b>Tészta köret (1;)</b> EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g	<b>Gombamártás (1;7;)</b> EN:124.3kcal ZS:7.8g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:1.5g	<b>Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;)</b> EN:395.9kcal ZS:30.4g TZS:11.4g SZH:7.9g CK:1.0g FH:22.4g SÓ:2.5g	<b>Bulgur köret 1/2 (1;)</b> EN:304.4kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.5g	<b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g
	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Zöldborsófézelék (1;7;)</b> EN:426.5kcal ZS:12.5g TZS:2.5g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.8g SÓ:1.9g	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>Amerikai káposztasaláta (3;7;10;)</b> EN:145.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:13.4g CK:4.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	<b>Banán</b> EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g

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(nehézsav: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
<b>Ebéd B</b>		<b>Gesztenyerúd</b> EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		<b>Kókusz golyó (1;3;7;12;)</b> EN:291.3kcal ZS:15.7g TZS:11.5g SZH:26.7g CK:8.0g FH:6.7g SÓ:0.4g	<b>Körte</b> EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g		
<b>Napi összesítés</b>	EN: 2290.3 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 13.0 g; SZH: 341.6 g; CK: 54.8 g; FH: 89.3 g; SÓ: 8.8 g;	EN: 1961.9 kcal; ZS: 113.5 g; TZS: 31.6 g; SZH: 145.7 g; CK: 56.6 g; FH: 82.3 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 2303.4 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 17.9 g; SZH: 283.2 g; CK: 32.4 g; FH: 85.0 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2595.7 kcal; ZS: 173.4 g; TZS: 52.5 g; SZH: 161.8 g; CK: 26.9 g; FH: 88.4 g; SÓ: 12.4 g;	EN: 2458.8 kcal; ZS: 100.2 g; TZS: 30.1 g; SZH: 300.4 g; CK: 31.1 g; FH: 83.3 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 3216.5 kcal; ZS: 159.5 g; TZS: 24.4 g; SZH: 325.0 g; CK: 70.3 g; FH: 110.3 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 2422.6 kcal; ZS: 76.2 g; TZS: 28.1 g; SZH: 327.6 g; CK: 150.3 g; FH: 93.2 g; SÓ: 10.9 g;