



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Rreggeli A	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:234.1kcal ZS:7.2g TZS:4.6g SZH:33.1g CK:33.1g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd A	Karalábé leves * (1;7;) EN:145.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:11.2g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:239.8kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:35.6g CK:1.6g FH:5.5g SÓ:1.6g	Gombaleves (tejfölös)/* (1;3;7;) EN:207.1kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.9g CK:1.6g FH:9.0g SÓ:1.6g	Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:246.0kcal ZS:8.1g TZS:2.1g SZH:24.4g CK:5.6g FH:16.6g SÓ:1.8g	Köménymaglevés (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g	Erdei gyümölcsleves/* mix (1;7;) EN:255.5kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:56.0g CK:44.4g FH:2.3g SÓ:1.5g	Tavaszi zöldséglev.* eperlevéllel (1;3;) EN:139.8kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:19.8g CK:3.5g FH:5.2g SÓ:1.6g
	Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g	Húsgombóc (bet.) (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g	Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) (1;3;6;7;) EN:725.8kcal ZS:37.6g TZS:15.5g SZH:65.3g CK:3.0g FH:23.9g SÓ:3.3g	Milánói makaróni (lapocka)-Bet (1;7;) EN:711.1kcal ZS:31.2g TZS:10.9g SZH:71.1g CK:12.3g FH:35.9g SÓ:2.4g	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g	Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g
	Zöldséges köles (7;) EN:411.5kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.2g FH:10.4g SÓ:1.8g	Paradicsom mártás/K (1;) EN:328.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Székelykáposzta/K /Bet/ (1;7;) EN:623.4kcal ZS:40.0g TZS:17.1g SZH:38.0g CK:3.0g FH:26.0g SÓ:3.7g	Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g	Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.5kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g
	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Vacsora A	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Pulyka pizza sonka 0.07 KG (6;) EN:86.1kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:1.7g CK:0.4g FH:10.5g SÓ:1.8g	Fokhagymás felv. 0,07 kg allergénmentes EN:181.3kcal ZS:16.1g TZS:7.7g SZH:0.7g FH:8.4g SÓ:1.7g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 4

Nyomatva: 2026.03.11. 12:19



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Vacsora A	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2221.8 kcal; ZS: 86.4 g; TZS: 22.9 g; SZH: 284.5 g; CK: 66.1 g; FH: 69.8 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 1982.4 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 23.8 g; SZH: 275.0 g; CK: 76.6 g; FH: 65.8 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 2025.2 kcal; ZS: 78.4 g; TZS: 31.5 g; SZH: 245.1 g; CK: 46.9 g; FH: 71.1 g; SÓ: 11.0 g;	EN: 1990.2 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 22.7 g; SZH: 256.0 g; CK: 57.8 g; FH: 95.6 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 1788.3 kcal; ZS: 74.0 g; TZS: 35.8 g; SZH: 197.6 g; CK: 24.9 g; FH: 68.9 g; SÓ: 12.3 g;	EN: 2030.7 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 23.8 g; SZH: 268.8 g; CK: 80.6 g; FH: 67.3 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 1899.0 kcal; ZS: 78.5 g; TZS: 28.9 g; SZH: 222.9 g; CK: 56.7 g; FH: 69.2 g; SÓ: 8.5 g;

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Rreggeli B	Karamell (3 dl) (7;) EN:247.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:33.8g CK:33.8g FH:8.7g SÓ:0.4g	Tej (3 dl) (7;) EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g	Csokistej (3 dl) * (7;) EN:261.6kcal ZS:8.6g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:35.5g FH:8.8g SÓ:0.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g					
Ebéd B	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:202.8kcal ZS:7.2g TZS:1.9g SZH:28.4g CK:12.9g FH:4.5g SÓ:1.7g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:201.6kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.7g CK:2.2g FH:4.7g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:200.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:31.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g	Erdei gyümölcsleves/* mix (1;7;) EN:255.5kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:56.0g CK:44.4g FH:2.3g SÓ:1.5g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:169.6kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:25.4g CK:8.0g FH:5.2g SÓ:1.7g
	Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g	Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:281.3kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.6g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g	Majorannás pulykaragu normál (1;7;) EN:265.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:5.7g CK:0.5g FH:21.9g SÓ:1.7g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g
	Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g FH:11.7g SÓ:1.7g	Parajfőzelék *(Normál) (1;7;) EN:320.1kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.6g SÓ:1.6g	Almamártás/B (1;7;) EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g	Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:345.0kcal ZS:10.9g TZS:4.3g SZH:51.5g CK:22.9g FH:8.3g SÓ:1.6g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Petr. burg. (280 g) EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g	Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.5kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g
	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g		
Vacsora B	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

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.



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Vacsora B	Baromfi párizsi 0.09 kg allergénmentes EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Zala felv. 0.10 KG allergénmentes EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Pulyka pizza sonka 0.07 KG (6;) EN:86.1kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:1.7g CK:0.4g FH:10.5g SÓ:1.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Fokhagymás felv. 0,07 kg allergénmentes EN:181.3kcal ZS:16.1g TZS:7.7g SZH:0.7g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2511.9 kcal; ZS: 92.1 g; TZS: 26.1 g; SZH: 328.9 g; CK: 86.0 g; FH: 76.3 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 1940.5 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 25.9 g; SZH: 240.6 g; CK: 49.2 g; FH: 80.0 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1978.0 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 25.2 g; SZH: 261.4 g; CK: 83.5 g; FH: 77.4 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 1859.6 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 16.7 g; SZH: 264.1 g; CK: 64.3 g; FH: 75.8 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 2051.9 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 29.0 g; SZH: 273.8 g; CK: 50.2 g; FH: 75.2 g; SÓ: 11.8 g;	EN: 2040.5 kcal; ZS: 72.0 g; TZS: 20.7 g; SZH: 265.0 g; CK: 77.8 g; FH: 67.9 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 1827.6 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 22.8 g; SZH: 240.3 g; CK: 61.8 g; FH: 75.8 g; SÓ: 9.1 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.