



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	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	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	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
	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g
	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	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	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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
	Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:144.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:18.0g CK:13.5g FH:7.7g SÓ:0.1g
	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	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	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	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	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	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	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	Karalábé leves * (1;7;) EN:104.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:7.3g CK:3.1g FH:2.4g SÓ:1.0g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g	Almaleves/B (1;7;) EN:191.2kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:34.2g CK:26.1g FH:1.6g SÓ:0.9g	Tavaszi zöldséglev.* eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g
	Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g	Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g	Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g	Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:227.3kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.9g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g	Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g	Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g	Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g
	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 (diétás) * (1;7;) EN:272.5kcal ZS:7.4g TZS:2.4g SZH:42.2g CK:7.0g FH:8.1g SÓ:1.1g	Almamártás/B (1;7;) EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g	Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:297.4kcal ZS:9.5g TZS:3.7g SZH:44.5g CK:20.2g FH:6.8g SÓ:1.5g	Tökfőzelék* (1;7;) EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g	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	Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:260.9kcal ZS:12.8g TZS:5.9g SZH:27.5g CK:7.4g FH:6.7g SÓ:1.0g
	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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	Pírtott 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	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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g

Vacsora

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.



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Vacsora	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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	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
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	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
	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	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	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g 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	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
Napi összesítés	EN: 2197.1 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 25.2 g; SZH: 326.3 g; CK: 94.9 g; FH: 77.2 g; SÓ: 11.2 g;	EN: 2167.9 kcal; ZS: 80.6 g; TZS: 33.1 g; SZH: 273.7 g; CK: 57.5 g; FH: 81.4 g; SÓ: 10.3 g;	EN: 2228.7 kcal; ZS: 61.5 g; TZS: 26.8 g; SZH: 318.7 g; CK: 117.4 g; FH: 83.5 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 1842.4 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 16.5 g; SZH: 285.2 g; CK: 75.9 g; FH: 65.2 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1766.7 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 20.4 g; SZH: 253.5 g; CK: 47.2 g; FH: 74.0 g; SÓ: 12.9 g;	EN: 2199.9 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 23.9 g; SZH: 318.7 g; CK: 90.0 g; FH: 72.7 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 2109.6 kcal; ZS: 74.6 g; TZS: 29.1 g; SZH: 275.5 g; CK: 78.2 g; FH: 78.9 g; SÓ: 9.4 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g
	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	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 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g		Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Tízórai	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g	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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	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	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./*(1;7;) EN:77.2kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:8.9g CK:4.0g FH:2.0g SÓ:1.2g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Diab. paradicsommártás/K (1;) EN:138.6kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:18.8g CK:5.1g FH:3.2g SÓ:1.3g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:144.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.2g CK:9.3g FH:3.1g SÓ:1.0g Pírított dara (20g) (1;) EN:83.9kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:13.1g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:1.3g 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	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:227.3kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.9g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:181.0kcal ZS:9.4g TZS:3.6g SZH:17.8g CK:2.1g FH:5.4g SÓ:1.4g Diab. túrós palacsinta (1 db/adag) (1;3;7;) EN:197.8kcal ZS:12.1g TZS:3.9g SZH:14.7g CK:2.4g FH:7.0g SÓ:0.3g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:1.2g Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.0g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:120.7kcal ZS:5.2g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:9.0g FH:2.2g SÓ:0.9g Sertéspörkölt EN:322.1kcal ZS:27.0g TZS:10.0g SZH:2.3g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.9g Tej. kiórl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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	Tavaszi zöldséglev./ eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:164.7kcal ZS:7.1g TZS:2.1g SZH:18.3g CK:3.1g FH:5.3g SÓ:1.5g
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g

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(nehézség: 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-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Vacsora	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 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 Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g 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 Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Pulyka pizza sonka 0.07 KG Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g 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 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 Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2213.5 kcal; ZS: 103.3 g; TZS: 25.3 g; SZH: 237.2 g; CK: 50.5 g; FH: 68.7 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 1749.9 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 25.0 g; SZH: 206.9 g; CK: 22.6 g; FH: 74.4 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 1645.1 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 18.9 g; SZH: 203.2 g; CK: 40.9 g; FH: 89.1 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 2138.6 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 28.0 g; SZH: 257.3 g; CK: 39.7 g; FH: 78.1 g; SÓ: 8.6 g;	EN: 1469.9 kcal; ZS: 33.2 g; TZS: 14.1 g; SZH: 209.2 g; CK: 26.2 g; FH: 68.6 g; SÓ: 10.9 g;	EN: 1957.6 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 31.8 g; SZH: 205.0 g; CK: 31.4 g; FH: 83.0 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1782.4 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 22.3 g; SZH: 224.2 g; CK: 49.6 g; FH: 58.0 g; SÓ: 9.8 g;



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	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	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	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	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	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	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	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	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	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	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	Só 0 karfiolleves* (1;7;) EN:165.7kcal ZS:12.1g TZS:5.4g SZH:9.1g CK:2.2g FH:4.0g SÓ:0.0g	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:163.3kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:24.9g CK:1.3g FH:3.6g SÓ:0.0g	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:220.6kcal ZS:11.0g TZS:1.7g SZH:15.6g CK:2.2g FH:13.9g SÓ:0.2g	Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:164.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:27.6g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.1g	Só 0 zöldséglevés* (csipet) (1;3;9;) EN:101.0kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:2.3g FH:2.9g SÓ:0.1g	Meggylevés* (1;7;) EN:268.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:53.3g CK:47.6g FH:2.6g SÓ:0.9g	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:15.6g CK:2.2g FH:2.8g SÓ:0.1g
	Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:590.4kcal ZS:51.1g TZS:5.9g SZH:18.9g CK:0.2g FH:13.1g SÓ:0.8g	Só 0 natúr sertésszelet (1;) EN:215.4kcal ZS:12.3g TZS:3.3g SZH:6.4g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:0.2g	Só 0 tükörtojás (3;) EN:121.2kcal ZS:11.5g TZS:1.9g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.0g	Só 0 sertéssült EN:139.0kcal ZS:6.7g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:0.2g	Só 0 sült karaj EN:240.4kcal ZS:18.1g TZS:7.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.2g	Só 0 grill csirke(comb felső) EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g	Só 0 grill csirke(comb felső) EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g
	Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g	Só 0 paradicsommártás/K (1;) EN:227.6kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:39.6g CK:25.6g FH:4.0g SÓ:0.0g	Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g	Só 0 salátafőzelék (1;7;) EN:327.9kcal ZS:22.8g TZS:12.5g SZH:22.4g CK:6.8g FH:6.4g SÓ:0.1g	Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:495.2kcal ZS:16.9g TZS:1.9g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g	Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.0g	Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:179.3kcal ZS:7.2g TZS:2.1g SZH:20.1g CK:4.1g FH:6.4g SÓ:0.0g
	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	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 befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	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	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	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
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	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	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	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	Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal ZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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

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-Halák; 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	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	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	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		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
Napi összesítés	EN: 2386.2 kcal; ZS: 118.4 g; TZS: 24.9 g; SZH: 251.6 g; CK: 47.5 g; FH: 64.1 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1616.1 kcal; ZS: 42.1 g; TZS: 16.1 g; SZH: 230.2 g; CK: 72.1 g; FH: 61.9 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 2139.1 kcal; ZS: 98.5 g; TZS: 33.1 g; SZH: 235.8 g; CK: 48.1 g; FH: 59.3 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 1610.9 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 26.4 g; SZH: 189.7 g; CK: 32.8 g; FH: 62.3 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1801.6 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 23.2 g; SZH: 232.6 g; CK: 26.4 g; FH: 64.5 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 2087.8 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 34.7 g; SZH: 265.4 g; CK: 85.2 g; FH: 61.6 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1707.3 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 23.9 g; SZH: 202.2 g; CK: 65.6 g; FH: 61.6 g; SÓ: 3.4 g;

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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	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	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
	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	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g 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	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g	Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g
	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	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	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	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	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	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	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	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 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g						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	Karfiol leves * (1;7;) EN:144.7kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:11.2g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g	Pulykaragu lev. (comb) * zöld (1;3;) EN:154.6kcal ZS:3.7g TZS:1.2g SZH:9.4g CK:2.1g FH:20.2g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:227.3kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.9g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g Majonánás pulykaragu diétás (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:1.2g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g
	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 (diétás) * (1;7;) EN:272.5kcal ZS:7.4g TZS:2.4g SZH:42.2g CK:7.0g FH:8.1g SÓ:1.1g	Őszib.mártás/B (fruktóz szeg.) (1;7;) EN:209.9kcal ZS:6.2g TZS:4.1g SZH:37.5g CK:24.6g FH:3.1g SÓ:0.5g	Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:297.4kcal ZS:9.5g TZS:3.7g SZH:44.5g CK:20.2g FH:6.8g SÓ:1.5g	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:228.9kcal ZS:12.6g TZS:5.9g SZH:22.1g CK:6.4g FH:5.1g 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	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	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	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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	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

Az étlap készítésének jogát fenntartjuk. Módosítását 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 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	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 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pulyka pizza sonka 0.07 KG 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	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2303.0 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 28.9 g; SZH: 298.1 g; CK: 54.0 g; FH: 87.9 g; SÓ: 12.1 g;	EN: 1958.6 kcal; ZS: 61.5 g; TZS: 24.8 g; SZH: 254.8 g; CK: 50.5 g; FH: 84.3 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 2103.8 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 26.8 g; SZH: 274.2 g; CK: 86.1 g; FH: 114.8 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 1750.4 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 16.8 g; SZH: 246.1 g; CK: 38.1 g; FH: 67.4 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 1975.1 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 16.0 g; SZH: 312.3 g; CK: 49.6 g; FH: 86.9 g; SÓ: 13.7 g;	EN: 2371.7 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 26.5 g; SZH: 303.3 g; CK: 57.8 g; FH: 96.3 g; SÓ: 12.7 g;	EN: 1860.9 kcal; ZS: 56.4 g; TZS: 29.4 g; SZH: 236.1 g; CK: 58.7 g; FH: 79.4 g; SÓ: 12.0 g;



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Gluténmentes	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	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	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	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	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	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
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	Szeletelt kolbász 0,10 KG (1;6;7;) EN:434.7kcal ZS:38.7g TZS:15.3g SZH:1.3g CK:1.1g FH:19.8g SÓ:3.1g
	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g		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	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	Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g				
Gluténmentes	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	G.G. zöldségleves* EN:108.6kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:4.5g FH:1.6g SÓ:1.6g	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
	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	G.G. rántott csirkecomb egész (3;) EN:788.2kcal ZS:68.8g TZS:12.0g SZH:14.0g CK:0.6g FH:26.1g SÓ:2.1g	G.G. csontleves EN:42.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.2g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.5g	G.G. burgonyaleves/zölds.-Bet- EN:166.2kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:27.3g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:1.2g	G.G. zöldségleves* EN:108.6kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:4.5g FH:1.6g SÓ:1.6g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Zöldbabpörkölt * Bet. (7;) EN:153.8kcal ZS:10.6g TZS:2.1g SZH:8.5g CK:3.8g FH:4.5g SÓ:1.4g
	G.G. karfiolleves* (7;) EN:83.8kcal ZS:4.1g TZS:1.4g SZH:8.6g CK:2.0g FH:2.5g SÓ:0.2g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g	G.G. majorannás tokány (7;) EN:353.7kcal ZS:29.9g TZS:9.6g SZH:4.1g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.7g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:10.3g CK:0.8g FH:2.3g SÓ:1.7g	G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:111.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:10.3g CK:0.8g FH:2.3g SÓ:1.7g
	G.G. natúr hal (tonhal) -A- (4;) EN:138.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:6.6g CK:0.5g FH:10.0g SÓ:1.7g	G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. pirított dara (40 g) EN:176.1kcal ZS:9.3g TZS:3.5g SZH:28.1g FH:3.8g SÓ:1.5g	G.G. salátafőzelék/F -Bet- (7;) EN:199.2kcal ZS:9.3g TZS:3.5g SZH:24.4g CK:7.8g FH:4.0g SÓ:1.7g	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	Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:9.3g TZS:3.5g SZH:24.4g CK:7.8g FH:4.0g SÓ:1.7g
	G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g		G.G. almamártás/B * (7;) EN:135.2kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.8g FH:1.5g SÓ:1.3g	G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:157.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g	G.G. galuska -Bet- (3;) EN:338.0kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:73.8g CK:5.8g FH:2.4g SÓ:2.6g
			G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g			G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g

Gluténmentes

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Gluténmentes	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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g	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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g
Napi összesítés	EN: 2334.6 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 19.5 g; SZH: 390.3 g; CK: 94.6 g; FH: 49.9 g; SÓ: 12.6 g;	EN: 3276.9 kcal; ZS: 117.5 g; TZS: 29.1 g; SZH: 472.0 g; CK: 76.0 g; FH: 72.3 g; SÓ: 13.3 g;	EN: 2136.0 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 21.4 g; SZH: 355.0 g; CK: 83.2 g; FH: 73.4 g; SÓ: 12.2 g;	EN: 2129.3 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 20.8 g; SZH: 310.0 g; CK: 48.1 g; FH: 64.8 g; SÓ: 12.3 g;	EN: 2698.3 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 22.0 g; SZH: 453.9 g; CK: 65.4 g; FH: 65.7 g; SÓ: 14.8 g;	EN: 2512.7 kcal; ZS: 76.8 g; TZS: 24.4 g; SZH: 378.7 g; CK: 91.5 g; FH: 60.6 g; SÓ: 13.6 g;	EN: 2854.7 kcal; ZS: 107.9 g; TZS: 39.4 g; SZH: 367.0 g; CK: 68.8 g; FH: 94.7 g; SÓ: 17.9 g;

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g 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 Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG (1;12;) EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Trappista sajt 0.10 KG (7;) EN:297.0kcal ZS:21.5g TZS:14.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:25.0g SÓ:2.0g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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 Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:73.8kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Pírított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g Pulykaragu lev. (comb) * zöldség (1;3;) EN:154.6kcal ZS:3.7g TZS:1.2g SZH:9.4g CK:2.1g FH:20.2g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Diab. tej 0 őszibarackmárt/B (1;) EN:104.9kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:25.1g CK:13.3g FH:1.9g SÓ:0.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Burgonyaleves (zöldséges) (1;3;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:167.6kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:20.8g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g Tej 0 majorannás tokány (1;) EN:316.7kcal ZS:26.3g TZS:7.2g SZH:3.2g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g 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	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 zöldbabfőz * (1;) EN:140.2kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:18.0g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:1.5g
Vacsora	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 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 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	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 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	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 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
Vacsora	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 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 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1732.8 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 19.4 g; SZH: 216.8 g; CK: 15.8 g; FH: 69.3 g; SÓ: 10.3 g;	EN: 2313.5 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 25.0 g; SZH: 306.3 g; CK: 30.4 g; FH: 82.7 g; SÓ: 13.8 g;	EN: 1806.1 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 17.9 g; SZH: 243.3 g; CK: 29.2 g; FH: 82.5 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 1422.3 kcal; ZS: 52.8 g; TZS: 15.0 g; SZH: 161.4 g; CK: 5.3 g; FH: 69.9 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 2084.1 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 18.0 g; SZH: 298.8 g; CK: 37.8 g; FH: 76.7 g; SÓ: 13.3 g;	EN: 2020.1 kcal; ZS: 89.5 g; TZS: 27.8 g; SZH: 223.7 g; CK: 41.0 g; FH: 68.4 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1906.6 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 31.6 g; SZH: 220.1 g; CK: 25.3 g; FH: 92.5 g; SÓ: 12.3 g;



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26	
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 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 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 Tej 0 karfiollevés * (1;) EN:73.8kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Paradicsom mártás/K (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 Pírtott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g 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 Tej 0 meggye leves * (1;) EN:145.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 Tav. zöldséglev. * (durum tészta) (1;) EN:137.8kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:21.7g CK:4.6g FH:4.6g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g	
Vacsora	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	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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 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
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1937.6 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 278.2 g; CK: 73.6 g; FH: 67.1 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 1836.2 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 21.6 g; SZH: 255.0 g; CK: 82.6 g; FH: 65.6 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 1846.9 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 13.0 g; SZH: 284.0 g; CK: 71.8 g; FH: 63.4 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 1529.4 kcal; ZS: 35.4 g; TZS: 10.8 g; SZH: 228.3 g; CK: 46.4 g; FH: 63.7 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1817.5 kcal; ZS: 44.7 g; TZS: 14.7 g; SZH: 273.5 g; CK: 25.2 g; FH: 76.8 g; SÓ: 10.3 g;	EN: 2263.7 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 25.0 g; SZH: 291.9 g; CK: 86.6 g; FH: 72.5 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 1729.8 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 19.2 g; SZH: 216.1 g; CK: 26.0 g; FH: 70.0 g; SÓ: 10.2 g;

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Paradicsom ivólé 0,2l EN:44.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:7.0g FH:2.0g SÓ:1.3g</p> <p>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</p>	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p>
Ebéd	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g</p> <p>Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:73.8kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:1.0g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Paradicsom mártás/K (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Pírtott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g</p> <p>Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Darált csirkecomb EN:107.1kcal ZS:3.5g TZS:1.2g FH:17.5g SÓ:0.2g</p> <p>Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g</p> <p>Tej 0 meggyleves * (1;) EN:145.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Tav. zöldséglev.* (durum tészta) (1;) EN:137.8kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:21.7g CK:4.6g FH:4.6g SÓ:1.5g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:156.1kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.8g CK:6.5g FH:5.0g SÓ:1.5g</p>
Vacsora	<p>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</p>	<p>Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>	<p>Húskrem topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g</p>	<p>Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g</p>	<p>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g</p>	<p>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g</p>	<p>Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 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
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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 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 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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1735.4 kcal; ZS: 32.0 g; TZS: 9.5 g; SZH: 278.5 g; CK: 68.8 g; FH: 61.4 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 1732.8 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 19.1 g; SZH: 250.9 g; CK: 78.8 g; FH: 61.2 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 1788.5 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 12.7 g; SZH: 274.9 g; CK: 79.7 g; FH: 59.6 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 1333.1 kcal; ZS: 28.5 g; TZS: 9.6 g; SZH: 206.1 g; CK: 53.4 g; FH: 52.1 g; SÓ: 8.8 g;	EN: 1481.6 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 19.0 g; SZH: 194.4 g; CK: 24.4 g; FH: 61.8 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1881.0 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 15.5 g; SZH: 292.6 g; CK: 82.6 g; FH: 66.0 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1628.4 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 18.0 g; SZH: 212.3 g; CK: 40.8 g; FH: 61.9 g; SÓ: 10.2 g;



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g
	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	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	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 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	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	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g	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	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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
	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	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	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
	Vaníliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:144.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:18.0g CK:13.5g FH:7.7g SÓ:0.1g	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	Csokitej (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	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	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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 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 Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g 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 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 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 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 Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:184.3kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:19.4g CK:3.3g FH:13.6g SÓ:1.7g	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 Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g	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 befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	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 Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g
	Zöldséges köles (7;) EN:329.7kcal ZS:12.9g TZS:3.9g SZH:45.1g CK:7.4g FH:8.1g SÓ:1.7g	Húsgombóc (bet.) (3;) EN:283.2kcal ZS:16.4g TZS:5.3g SZH:18.6g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.2g	Csontleves(dieta)(betettel) * Gy (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	Milánói makaróni (lapocka) Gy (1;7;) EN:507.6kcal ZS:21.0g TZS:7.9g SZH:53.7g CK:9.4g FH:25.4g SÓ:1.8g	Majorannás pu.ragu (norm) Gy. (1;7;) EN:157.3kcal ZS:8.0g TZS:3.5g SZH:5.1g CK:0.4g FH:15.6g SÓ:1.5g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g
	Karalábé leves * (1;7;) EN:104.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:7.3g CK:3.1g FH:2.4g SÓ:1.0g	Paradicsom mártás/K (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	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:228.9kcal ZS:12.6g TZS:5.9g SZH:22.1g CK:6.4g FH:5.1g 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 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
Ebéd	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g		Almamártás/B (1;7;) EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g			Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:241.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.3g CK:43.2g FH:2.0g SÓ:1.5g	
Vacsora	Baromfi párizsi 0,05 kg allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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
Napi összesítés	EN: 2627.2 kcal; ZS: 109.9 g; TZS: 32.3 g; SZH: 313.1 g; CK: 96.5 g; FH: 80.1 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 2094.7 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 24.8 g; SZH: 292.5 g; CK: 84.3 g; FH: 76.4 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 2261.1 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 24.4 g; SZH: 317.4 g; CK: 113.0 g; FH: 93.3 g; SÓ: 10.9 g;	EN: 1975.1 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 21.6 g; SZH: 282.1 g; CK: 72.2 g; FH: 79.9 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 1931.8 kcal; ZS: 34.7 g; TZS: 16.8 g; SZH: 308.7 g; CK: 41.3 g; FH: 82.1 g; SÓ: 14.0 g;	EN: 2412.9 kcal; ZS: 79.3 g; TZS: 28.6 g; SZH: 318.7 g; CK: 105.6 g; FH: 85.2 g; SÓ: 11.0 g;	EN: 1923.6 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 29.6 g; SZH: 242.2 g; CK: 69.1 g; FH: 68.2 g; SÓ: 10.7 g;

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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
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	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	Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g	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	Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;) EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	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	
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	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	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	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	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	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	
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	Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:144.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:18.0g CK:13.5g FH:7.7g SÓ:0.1g	Csokitej (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	Túrú Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	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	Tojáskrém (3;10;) EN:155.6kcal ZS:15.0g TZS:6.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:1.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	
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	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g		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	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	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	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	
Ebéd	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	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
Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldséges köles (7;) EN:329.7kcal ZS:12.9g TZS:3.9g SZH:45.1g CK:7.4g FH:8.1g SÓ:1.7g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:193.8kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:27.7g CK:1.4g FH:4.3g SÓ:1.6g Húsgombóc (bet.) (3;) EN:283.2kcal ZS:16.4g TZS:5.3g SZH:18.6g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.2g	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 Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	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 Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:184.3kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:19.4g CK:3.3g FH:13.6g SÓ:1.7g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:1.2g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g	
Karalábé leves * (1;7;) EN:104.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:7.3g CK:3.1g FH:2.4g SÓ:1.0g	Paradicsom mártás/K (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Milánói makaróni (lapocka)-Bet (1;7;) EN:614.6kcal ZS:27.1g TZS:9.4g SZH:61.5g CK:10.4g FH:30.5g SÓ:2.1g	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:228.9kcal ZS:12.6g TZS:5.9g SZH:22.1g CK:6.4g FH:5.1g 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-Csilagfürt; 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
Ebéd	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g		Almamártás/B (1;7;) EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g			Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:241.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.3g CK:43.2g FH:2.0g SÓ:1.5g	
Vacsora	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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g 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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Pulyka pizza sonka 0.07 KG 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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
Napi összesítés	EN: 2502.0 kcal; ZS: 108.9 g; TZS: 27.7 g; SZH: 297.5 g; CK: 79.1 g; FH: 77.3 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 2184.6 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 30.5 g; SZH: 296.7 g; CK: 83.2 g; FH: 80.6 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 2211.1 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 28.3 g; SZH: 299.3 g; CK: 94.0 g; FH: 90.0 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 2260.0 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 29.3 g; SZH: 309.0 g; CK: 77.1 g; FH: 88.2 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 2153.5 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 24.2 g; SZH: 320.3 g; CK: 61.4 g; FH: 94.3 g; SÓ: 12.2 g;	EN: 2466.8 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 29.1 g; SZH: 322.0 g; CK: 107.3 g; FH: 82.5 g; SÓ: 12.0 g;	EN: 1923.6 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 29.6 g; SZH: 242.2 g; CK: 69.1 g; FH: 68.2 g; SÓ: 10.7 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	<p>Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g</p> <p>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</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Tolnai sov.sajt 0.04 KG (7;) EN:78.1kcal ZS:3.6g TZS:2.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.3g SÓ:0.4g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;6;9;10;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal ZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g</p>
Ebéd	<p>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</p> <p>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</p> <p>Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:73.8kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:1.0g</p> <p>Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g SÓ:1.5g</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g</p> <p>Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g</p> <p>Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p>Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:227.3kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.9g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g</p> <p>Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>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</p> <p>Tej 0 meggye leves * (1;) EN:145.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:106.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.6g</p> <p>Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g</p> <p>Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g</p>
Vacsora							

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.



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Vacsora	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 Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g 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 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	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Pulyka pizza sonka 0.07 KG EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2051.9 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 22.3 g; SZH: 279.0 g; CK: 39.0 g; FH: 68.6 g; SÓ: 11.0 g;	EN: 2642.1 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 26.1 g; SZH: 375.6 g; CK: 63.5 g; FH: 88.0 g; SÓ: 12.3 g;	EN: 2135.5 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 14.8 g; SZH: 330.1 g; CK: 67.1 g; FH: 80.3 g; SÓ: 11.5 g;	EN: 1619.4 kcal; ZS: 35.6 g; TZS: 9.1 g; SZH: 260.5 g; CK: 24.4 g; FH: 57.5 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 2429.8 kcal; ZS: 79.8 g; TZS: 27.0 g; SZH: 332.4 g; CK: 38.5 g; FH: 89.4 g; SÓ: 13.8 g;	EN: 2067.8 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 26.1 g; SZH: 248.3 g; CK: 37.5 g; FH: 74.6 g; SÓ: 11.2 g;	EN: 1882.1 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 272.2 g; CK: 38.3 g; FH: 71.9 g; SÓ: 12.4 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-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. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26	
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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
	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	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	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	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	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	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	
	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g 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	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g 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	
	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	
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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	
	Sült burgonya (100 g) EN:250.7kcal ZS:16.8g TZS:1.8g SZH:19.9g FH:2.7g SÓ:0.0g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g	Burgonyakrokkett*(200 g) (1;3;) EN:821.4kcal ZS:57.2g TZS:6.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g	Tavaszi zölds.lev.tészta*⁰ EN:68.0kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.6g CK:3.4g FH:2.3g SÓ:1.4g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tej 0 zöldbabbörkölt* EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g	
	Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:73.8kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:1.0g	Sós burgonya (150 g) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g	Sült burgonya (100 g) EN:250.7kcal ZS:16.8g TZS:1.8g SZH:19.9g FH:2.7g SÓ:0.0g	Paprikás burgonya tojás-hús 0 EN:319.7kcal ZS:8.8g TZS:0.9g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.6g	G.G. galuska -Bet- (3;) EN:338.0kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:73.8g CK:5.8g FH:2.4g SÓ:2.6g	
		Paradicsom mártás/K (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g		Párolt káposzta/F EN:154.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:22.1g CK:9.0g FH:3.5g SÓ:1.6g	Tej 0 meggyleves * (1;) EN:145.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g	Köménymaglevés (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g	
Vacsora	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	
	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	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	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	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	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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfürt; 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	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	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	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	
Napi összesítés	EN: 1295.7 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 9.7 g; SZH: 202.0 g; CK: 62.8 g; FH: 26.8 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1570.4 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 15.3 g; SZH: 267.4 g; CK: 75.2 g; FH: 33.6 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 2153.9 kcal; ZS: 92.7 g; TZS: 21.4 g; SZH: 308.7 g; CK: 80.5 g; FH: 35.6 g; SÓ: 30.1 g;	EN: 1280.4 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 8.3 g; SZH: 229.5 g; CK: 61.6 g; FH: 29.3 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1358.7 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 11.5 g; SZH: 206.3 g; CK: 40.6 g; FH: 31.2 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 1407.4 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 250.3 g; CK: 68.9 g; FH: 30.7 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 1439.0 kcal; ZS: 24.9 g; TZS: 5.6 g; SZH: 267.6 g; CK: 51.2 g; FH: 32.6 g; SÓ: 9.1 g;



	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Reggeli	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Laktóz 0 tejföl (7;) EN:301.5kcal ZS:30.0g TZS:21.0g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.2g SÓ:0.1g</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Tojáskrém (3;10;) EN:155.6kcal ZS:15.0g TZS:6.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:1.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p>	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p>	<p>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</p> <p>Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g</p> <p>Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p>
Ebéd	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:122.0kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:19.4g CK:5.4g FH:2.2g SÓ:0.2g</p> <p>Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g</p> <p>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</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>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</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:174.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.8g FH:4.0g SÓ:1.5g</p> <p>Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g</p> <p>Párolt rizsköret (80 g) EN:484.1kcal ZS:23.2g TZS:2.6g SZH:62.0g CK:7.4g SÓ:1.5g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>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</p> <p>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g</p> <p>Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g</p> <p>Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</p> <p>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</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p>Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g</p> <p>Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g</p> <p>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</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g</p> <p>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:82.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.2g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:1.1g</p> <p>Tej 0 majorannás tokány (1;) EN:316.7kcal ZS:26.3g TZS:7.2g SZH:3.2g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.5g</p> <p>Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.5g</p> <p>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</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>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</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>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</p> <p>Tej 0 meggye leves * (1;) EN:145.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g</p>	<p>Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</p> <p>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g</p> <p>Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g</p> <p>Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g</p> <p>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</p>
Vacsora	<p>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</p>	<p>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g</p>	<p>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</p>	<p>Pulyka pizza sonka 0.07 KG</p>	<p>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g</p>	<p>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g</p>	<p>Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>

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. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Vacsora	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g 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	Grill csirkecomb egész EN:383.1kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2252.6 kcal; ZS: 95.1 g; TZS: 18.5 g; SZH: 271.0 g; CK: 58.1 g; FH: 63.1 g; SÓ: 8.3 g;	EN: 2188.9 kcal; ZS: 93.4 g; TZS: 38.1 g; SZH: 268.5 g; CK: 64.9 g; FH: 65.1 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 1767.2 kcal; ZS: 64.3 g; TZS: 21.3 g; SZH: 231.1 g; CK: 60.1 g; FH: 59.0 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1389.6 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 10.5 g; SZH: 206.8 g; CK: 51.2 g; FH: 57.3 g; SÓ: 8.8 g;	EN: 1904.0 kcal; ZS: 54.3 g; TZS: 16.5 g; SZH: 282.9 g; CK: 46.8 g; FH: 71.7 g; SÓ: 12.4 g;	EN: 2155.9 kcal; ZS: 81.0 g; TZS: 25.6 g; SZH: 269.2 g; CK: 91.2 g; FH: 73.5 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 1769.6 kcal; ZS: 73.3 g; TZS: 25.0 g; SZH: 173.5 g; CK: 43.1 g; FH: 89.5 g; SÓ: 10.6 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.