

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Ebéd	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:28.2g FH:2.1g SÓ:0.0g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Karalábé főzelék * /fél adag (1;7;) EN:104.7kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:12.1g CK:4.9g FH:2.8g SÓ:0.8g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g Diab. paradicsommártás/K /05 (1;) EN:94.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.3g SÓ:0.7g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g Zelleres almasaláta (kefir) /05 (7;9;10;) EN:52.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:7.6g CK:1.8g FH:2.2g SÓ:0.3g	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:28.2g FH:2.1g SÓ:0.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Amerikai saláta /fél adag (7;) EN:59.7kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:6.9g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g Rakott káposzta/F rizs 0 /05 (1;7;) EN:381.7kcal ZS:23.5g TZS:9.3g SZH:24.3g CK:1.8g FH:17.2g SÓ:1.2g
Napi összesítés	EN: 395.2 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 40.3 g; CK: 33.1 g; FH: 26.1 g; SÓ: 2.4 g;	EN: 352.5 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 3.4 g; SZH: 19.4 g; CK: 6.2 g; FH: 27.7 g; SÓ: 3.5 g;	EN: 493.4 kcal; ZS: 32.0 g; TZS: 9.4 g; SZH: 13.3 g; CK: 5.2 g; FH: 34.3 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 449.9 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 5.9 g; SZH: 38.7 g; CK: 30.7 g; FH: 29.7 g; SÓ: 2.5 g;	EN: 488.9 kcal; ZS: 27.0 g; TZS: 9.7 g; SZH: 39.7 g; CK: 7.5 g; FH: 19.7 g; SÓ: 2.8 g;

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Ebéd	<p>Sárgarépa leves * (1;7;) EN:202.8kcal ZS:7.2g TZS:1.9g SZH:28.4g CK:12.9g FH:4.5g SÓ:1.7g</p> <p>Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g</p> <p>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</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>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>Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g</p>	<p>Tarhonyaleves/* (1;) EN:239.8kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:35.6g CK:1.6g FH:5.5g SÓ:1.6g</p> <p>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g</p> <p>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:319.6kcal ZS:8.3g TZS:2.7g SZH:50.4g CK:8.1g FH:9.5g SÓ:1.6g</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>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</p>	<p>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g FH:6.8g SÓ:1.6g</p> <p>Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g</p> <p>Almamártás/B (1;7;) EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g</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:200.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:31.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.5g</p> <p>Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:281.3kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.6g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g</p> <p>Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:345.0kcal ZS:10.9g TZS:4.3g SZH:51.5g CK:22.9g FH:8.3g SÓ:1.6g</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>Babapiskóta 0.10 KG (1;3;) EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g CK:37.4g FH:9.2g</p>	<p>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:107.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.6g</p> <p>Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g</p> <p>Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</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>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>
Napi összesítés	EN: 1269.0 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 13.8 g; SZH: 170.6 g; CK: 43.0 g; FH: 38.0 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 979.4 kcal; ZS: 27.6 g; TZS: 8.4 g; SZH: 127.9 g; CK: 24.1 g; FH: 48.2 g; SÓ: 5.7 g;	EN: 919.2 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 8.9 g; SZH: 124.9 g; CK: 40.8 g; FH: 38.5 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1355.0 kcal; ZS: 33.8 g; TZS: 7.1 g; SZH: 210.8 g; CK: 62.6 g; FH: 46.2 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 915.5 kcal; ZS: 25.8 g; TZS: 6.0 g; SZH: 132.5 g; CK: 17.6 g; FH: 38.2 g; SÓ: 5.6 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, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Ebéd	Só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:115.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:11.3g CK:9.9g FH:1.9g SÓ:0.2g Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:705.2kcal ZS:57.0g TZS:6.6g SZH:30.2g CK:0.4g FH:16.9g SÓ:1.1g 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 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 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	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:200.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:31.3g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:0.0g Só 0 húsgombóc (diétás) (3;) EN:317.9kcal ZS:21.1g TZS:6.2g SZH:15.5g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:0.1g Só 0 paradicsommártás/K (1;) EN:327.8kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.0g CK:38.5g FH:5.4g 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	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:260.3kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:17.9g CK:2.8g FH:17.6g SÓ:0.3g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g Só 0 burgonyapüre (200g) (7;) EN:304.9kcal ZS:10.2g TZS:5.1g SZH:41.4g CK:4.6g FH:7.9g SÓ:0.2g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g 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	Só 0 májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:208.1kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:19.9g CK:2.8g FH:14.8g SÓ:0.2g Só 0 túrós tészta (1;7;) EN:641.5kcal ZS:26.6g TZS:12.1g SZH:75.6g CK:7.1g FH:23.5g SÓ:0.1g 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	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g Só 0 majorannás pu.ragu (1;7;) EN:245.5kcal ZS:16.5g TZS:4.8g SZH:4.0g CK:0.5g FH:19.6g SÓ:0.2g Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g SZH:77.5g FH:9.3g 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 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
Napi összesítés	EN: 1378.1 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 9.2 g; SZH: 136.2 g; CK: 23.9 g; FH: 31.2 g; SÓ: 2.1 g;	EN: 966.5 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 7.6 g; SZH: 131.9 g; CK: 40.7 g; FH: 30.9 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 931.1 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 9.7 g; SZH: 97.0 g; CK: 20.2 g; FH: 54.6 g; SÓ: 1.4 g;	EN: 970.1 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 14.0 g; SZH: 119.6 g; CK: 10.7 g; FH: 42.6 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 1041.3 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 7.5 g; SZH: 134.9 g; CK: 14.6 g; FH: 36.8 g; SÓ: 1.1 g;

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
	G.G. zöldbalev.* (7;) EN:152.1kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:18.3g CK:3.3g FH:3.2g SÓ:1.8g G.G. Budapest sertésragu EN:449.6kcal ZS:30.5g TZS:8.6g SZH:13.2g CK:0.0g FH:27.8g SÓ:2.0g G.G. sült burgonya (250g) EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g FH:8.9g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g 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	G.G. zöldborsó leves* EN:240.0kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:35.0g CK:5.3g FH:9.6g SÓ:1.6g G.G. rizseshús (pu. zöldséges) EN:464.7kcal ZS:13.3g TZS:2.4g SZH:54.3g CK:0.7g FH:30.4g SÓ:1.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g 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	G.G. paradicsom leves/K EN:218.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. rántott csirkemell (3;7;) EN:793.4kcal ZS:59.3g TZS:7.6g SZH:38.6g CK:1.7g FH:24.8g SÓ:1.9g G.G. sült burgonya (250g) EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g FH:8.9g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g 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	G.G. zöldségleves* EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g G.G. grill csirkecomb egész EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g G.G. kelkáposzta főzelék/F EN:323.4kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:51.6g CK:1.3g FH:11.2g SÓ:1.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g 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	G.G. erdei gyüm.leves/mix* (7;) EN:371.5kcal ZS:7.8g TZS:5.0g SZH:68.7g CK:56.4g FH:2.5g SÓ:1.8g G.G. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g G.G. galuska (kukoricaliszt) (3;) EN:606.3kcal ZS:14.7g TZS:1.9g SZH:102.6g CK:1.4g FH:13.6g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g 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
Napi összesítés	EN: 1368.5 kcal; ZS: 66.4 g; TZS: 12.9 g; SZH: 138.7 g; CK: 11.1 g; FH: 42.0 g; SÓ: 7.4 g;	EN: 887.1 kcal; ZS: 19.4 g; TZS: 3.1 g; SZH: 130.7 g; CK: 13.8 g; FH: 42.0 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1837.0 kcal; ZS: 95.3 g; TZS: 11.4 g; SZH: 194.1 g; CK: 40.8 g; FH: 38.0 g; SÓ: 6.2 g;	EN: 1016.3 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 9.8 g; SZH: 109.8 g; CK: 14.7 g; FH: 46.2 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1570.5 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 19.6 g; SZH: 215.6 g; CK: 65.6 g; FH: 40.3 g; SÓ: 7.3 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.