

|                        | Hétfő<br>04.27   | Kedd<br>04.28  | Szerda<br>04.29  | Csütörtök<br>04.30   | Péntek<br>05.01 |
|------------------------|--|--|--|--|-----------------|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Gyümölcsivólé( 1/1) 0.30 L</b><br>EN:135.0kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:28.2g<br>FH:2.1g SÓ:0.0g<br><b>Rakott karfiol (rizs 0) * /05 (1;3;7;)</b><br>EN:222.1kcal ZS:15.1g TZS:4.3g SZH:5.8g CK:3.6g<br>FH:14.6g SÓ:0.9g | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g<br>FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>Grill csirke /comb egész/ Alk</b><br>EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g<br>FH:31.2g SÓ:2.0g<br><b>Ananászos zeller saláta/ F /05 (7;9;)</b><br>EN:94.3kcal ZS:1.2g TZS:0.6g SZH:17.2g CK:2.9g<br>FH:2.2g SÓ:0.1g | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g<br>FH:0.8g SÓ:1.1g<br><b>Grill csirke /comb egész/ Alk</b><br>EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g<br>FH:31.2g SÓ:2.0g<br><b>Grill zöldség* (rizs 0) /fél adag (7;)</b><br>EN:174.0kcal ZS:14.8g TZS:1.9g SZH:5.6g CK:2.9g<br>FH:2.4g SÓ:0.3g | <b>Sertésragu leves* (tészta 0)</b><br>EN:122.3kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:2.5g CK:1.7g<br>FH:16.8g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Amerikai saláta /fél adag (7;)</b><br>EN:59.7kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:6.9g CK:2.5g<br>FH:1.9g SÓ:0.8g |                 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 357.1 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 4.6 g; SZH: 34.0 g;<br>CK: 31.8 g; FH: 16.7 g; SÓ: 0.9 g;   | EN: 535.7 kcal; ZS: 32.0 g; TZS: 9.5 g; SZH: 22.9 g;<br>CK: 6.3 g; FH: 34.2 g; SÓ: 3.2 g;  | EN: 615.4 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 10.8 g; SZH: 11.3 g;<br>CK: 6.2 g; FH: 34.5 g; SÓ: 3.4 g;   | EN: 337.5 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 4.3 g; SZH: 9.4 g;<br>CK: 4.1 g; FH: 39.9 g; SÓ: 4.1 g;   |                 |

|                        | Hétfő<br>04.27   | Kedd<br>04.28   | Szerda<br>04.29   | Csütörtök<br>04.30   | Péntek<br>05.01 |
|------------------------|--|---|---|--|-----------------|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:172.3kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:4.1g<br>FH:6.8g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g<br>FH:3.1g SÓ:1.0g<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g<br>FH:3.8g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g<br>FH:3.1g SÓ:1.5g<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g<br>FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:51.0g CK:8.8g<br>FH:17.0g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Babapiskóta 0.10 KG (1;3;)</b><br>EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g CK:37.4g FH:9.2g | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g<br>FH:2.4g SÓ:1.0g<br><b>Natúr hal (tonhal) (1;4;)</b><br>EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g<br>FH:14.2g SÓ:2.2g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:445.9kcal ZS:10.5g TZS:5.1g SZH:69.0g CK:4.6g<br>FH:11.7g SÓ:1.7g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g<br>FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:187.7kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g<br>FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g SZH:87.4g<br>CK:39.0g FH:18.8g SÓ:1.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g |                 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 919.2 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 8.9 g; SZH: 124.9 g;<br>CK: 40.8 g; FH: 38.5 g; SÓ: 5.0 g;  | EN: 1172.2 kcal; ZS: 20.7 g; TZS: 3.7 g; SZH: 181.9 g;<br>CK: 47.4 g; FH: 56.5 g; SÓ: 5.8 g;  | EN: 1069.6 kcal; ZS: 26.4 g; TZS: 10.0 g; SZH: 161.4 g;<br>CK: 52.5 g; FH: 33.0 g; SÓ: 5.6 g;   | EN: 932.5 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 10.2 g; SZH: 133.6 g;<br>CK: 53.3 g; FH: 43.7 g; SÓ: 3.9 g;   |                 |

|                        | Hétfő<br>04.27  | Kedd<br>04.28   | Szerda<br>04.29   | Csütörtök<br>04.30   | Péntek<br>05.01 |
|------------------------|---|---|---|--|-----------------|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet- (1;3;)</b><br>EN:122.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:18.3g CK:3.0g<br>FH:3.3g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 főtt sertéshús</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g FH:22.5g SÓ:0.2g<br><b>Só 0 almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:251.2kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g<br>FH:2.3g SÓ:0.0g | <b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g<br>FH:2.7g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:430.0kcal ZS:35.3g TZS:12.0g SZH:6.4g CK:0.7g<br>FH:21.0g SÓ:0.2g<br><b>Só 0 főtt sz.tészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g<br>FH:9.8g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g<br>FH:1.5g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 grill csirkecomb egész</b><br>EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:31.1g SÓ:0.5g<br><b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br>EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br>EN:157.4kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.7g CK:2.0g<br>FH:18.0g SÓ:0.2g<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:583.3kcal ZS:16.8g TZS:8.4g SZH:87.4g<br>CK:39.0g FH:18.8g SÓ:1.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g<br>FH:4.3g SÓ:0.8g |                 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 523.3 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 5.3 g; SZH: 65.1 g;<br>CK: 36.5 g; FH: 28.2 g; SÓ: 0.3 g;  | EN: 1031.4 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 14.4 g; SZH: 99.1 g;<br>CK: 4.4 g; FH: 37.8 g; SÓ: 1.0 g;   | EN: 1313.4 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 14.4 g; SZH: 132.8 g;<br>CK: 41.8 g; FH: 45.2 g; SÓ: 1.3 g;   | EN: 902.2 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 10.0 g; SZH: 131.1 g;<br>CK: 51.8 g; FH: 41.1 g; SÓ: 2.3 g;   |                 |

|                        | Hétfő<br>04.27  | Kedd<br>04.28   | Szerda<br>04.29   | Csütörtök<br>04.30   | Péntek<br>05.01 |
|------------------------|---|---|---|--|-----------------|
| <b>Gluténmentes</b>    | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<br><b>G.G. rántott csirkemell (3;7;)</b><br>EN:793.4kcal ZS:59.3g TZS:7.6g SZH:38.6g CK:1.7g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g<br><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <b>G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet-</b><br>EN:189.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:29.0g CK:1.8g FH:3.0g SÓ:1.7g<br><b>G.G. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:15.9g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.6g<br><b>G.G. paradicsom márt./K</b><br>EN:193.5kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:32.9g CK:24.2g FH:1.8g SÓ:1.7g<br><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <b>G.G. brokkolikrémléves* (7;)</b><br>EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g<br><b>G.G. papr.burgonya (hússal) gal 0</b><br>EN:877.0kcal ZS:37.0g TZS:10.9g SZH:93.7g CK:0.0g FH:31.6g SÓ:2.0g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | <b>G.G. sertésragu leves*</b><br>EN:225.0kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:2.9g FH:17.9g SÓ:1.7g<br><b>G.G. káposztás kocka (PKU)</b><br>EN:800.1kcal ZS:47.2g TZS:5.2g SZH:84.2g CK:0.8g FH:7.7g SÓ:1.1g<br><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g |                 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1552.3 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 8.8 g; SZH: 182.4 g; CK: 21.4 g; FH: 38.8 g; SÓ: 6.4 g;   | EN: 757.1 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 117.7 g; CK: 32.7 g; FH: 21.3 g; SÓ: 6.1 g;  | EN: 1135.9 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 12.3 g; SZH: 147.6 g; CK: 9.8 g; FH: 36.5 g; SÓ: 5.8 g;   | EN: 1199.7 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 7.3 g; SZH: 140.0 g; CK: 10.4 g; FH: 27.3 g; SÓ: 4.0 g;  |                 |