

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08	Szombat 05.09	Vasárnap 05.10
<b>Ebéd A</b>	<b>Legényfogyó leves (1;7;)</b> EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	<b>Árpagyöngyleves (1;)</b> EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	<b>Magyaros karalábéleves (1;3;)</b> EN:273.9kcal ZS:15.2g TZS:1.8g SZH:29.6g CK:0.2g FH:5.7g SÓ:0.6g	<b>Francia hagymaleves (7;)</b> EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g	<b>Csontleves</b> EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.1g
	<b>Mák szórát</b> EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g SÓ:0.0g	<b>Pírított tészta (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	<b>Rántott halszelet (1;3;4;)</b> EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g	<b>Sült csirkemell</b> EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	<b>Bácskai bulgur (1;)</b> EN:706.2kcal ZS:31.3g TZS:8.0g SZH:73.8g CK:10.0g FH:31.6g SÓ:1.9g	<b>Sült májas hurka (1;6;7;9;10;)</b> EN:404.0kcal ZS:22.8g SZH:8.2g FH:29.2g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g
	<b>Metélt tészta (1;)</b> EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	<b>Sertéspörkölt</b> EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	<b>Finomfőzelék (1;7;)</b> EN:320.2kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.4g CK:18.8g FH:7.7g SÓ:1.8g	<b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	<b>Tört burgonya 1/2 (12;)</b> EN:203.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.4g	<b>Rakott karfiol (sertéshússal) (7;)</b> EN:442.2kcal ZS:26.7g TZS:8.6g SZH:29.0g CK:1.4g FH:21.6g SÓ:0.3g
	<b>Banán</b> EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	<b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Csíkialáta * (3;7;10;)</b> EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	<b>Körte</b> EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Párolt káposzta 1/2</b> EN:111.3kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.4g CK:5.0g FH:2.1g SÓ:1.3g	<b>Nektarin</b> EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1518.4 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 16.2 g; SZH: 174.0 g; CK: 56.2 g; FH: 50.6 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 1717.4 kcal; ZS: 86.0 g; TZS: 18.8 g; SZH: 165.6 g; CK: 22.1 g; FH: 58.9 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 1726.5 kcal; ZS: 92.2 g; TZS: 16.7 g; SZH: 173.8 g; CK: 49.7 g; FH: 49.3 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 783.2 kcal; ZS: 26.7 g; TZS: 6.5 g; SZH: 96.6 g; CK: 27.1 g; FH: 34.2 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1061.6 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 9.8 g; SZH: 119.2 g; CK: 18.6 g; FH: 39.0 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 916.0 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 5.3 g; SZH: 65.8 g; CK: 6.1 g; FH: 38.2 g; SÓ: 3.7 g;	EN: 606.5 kcal; ZS: 27.7 g; TZS: 8.9 g; SZH: 62.4 g; CK: 5.4 g; FH: 25.8 g; SÓ: 2.8 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 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08	Szombat 05.09	Vasárnap 05.10
<b>Ebéd B</b>	<b>Tárkonyos zöldségleves (1;9;)</b> EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	<b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b> EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	<b>Árpagyöngyleves (1;)</b> EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	<b>Magyaros karalábéleves (1;3;)</b> EN:273.9kcal ZS:15.2g TZS:1.8g SZH:29.6g CK:0.2g FH:5.7g SÓ:0.6g	<b>Francia hagymaleves (7;)</b> EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g	<b>Csontleves</b> EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.1g
	<b>Mák szórát</b> EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g SÓ:0.0g	<b>Píritott tészta (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	<b>Rántott halszelet (1;3;4;)</b> EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g	<b>Falafel (1;)</b> EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	<b>Zöldséges bulgur (1;)</b> EN:366.4kcal ZS:2.1g TZS:0.0g SZH:72.8g CK:11.3g FH:13.5g SÓ:0.6g	<b>Roston sült tofu (6;)</b> EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g
	<b>Metélt tészta (1;)</b> EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	<b>Tojáspörkölt (1;3;)</b> EN:145.3kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:10.6g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:1.3g	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	<b>Finomfőzelék (1;7;)</b> EN:320.2kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.4g CK:18.8g FH:7.7g SÓ:1.8g	<b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	<b>Tört burgonya 1/2 (12;)</b> EN:203.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.4g	<b>Rakott karfiol vega (7;)</b> EN:320.6kcal ZS:14.8g TZS:4.9g SZH:30.8g CK:1.2g FH:14.4g SÓ:0.2g
	<b>Banán</b> EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	<b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g	<b>Csíkialáta * (3;7;10;)</b> EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	<b>Körte</b> EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	<b>Alma</b> EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Párolt káposzta 1/2</b> EN:111.3kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.4g CK:5.0g FH:2.1g SÓ:1.3g	<b>Nektarin</b> EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1051.0 kcal; ZS: 27.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 170.7 g; CK: 58.2 g; FH: 26.3 g; SÓ: 2.7 g;	EN: 1342.6 kcal; ZS: 53.1 g; TZS: 9.6 g; SZH: 166.7 g; CK: 22.1 g; FH: 37.7 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 1726.5 kcal; ZS: 92.2 g; TZS: 16.7 g; SZH: 173.8 g; CK: 49.7 g; FH: 49.3 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1051.5 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 8.6 g; SZH: 121.5 g; CK: 28.5 g; FH: 20.4 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 721.8 kcal; ZS: 18.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 118.2 g; CK: 19.9 g; FH: 20.9 g; SÓ: 2.9 g;	EN: 675.5 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 7.0 g; SZH: 58.4 g; CK: 6.6 g; FH: 24.0 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 484.9 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 5.2 g; SZH: 64.2 g; CK: 5.3 g; FH: 18.5 g; SÓ: 2.6 g;