

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:112.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Bécsi felvágott EN:145.5kcal ZS:13.0g TZS:5.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:139.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:14.8g CK:14.8g FH:9.0g SÓ:0.3g Főtt vrsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Paprikás csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:2.4g Méz EN:121.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:33.0g CK:32.9g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:257.4kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:25.9g CK:4.1g FH:19.8g SÓ:1.8g Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Tehéntúró (7;) EN:58.8kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:1.5g CK:1.5g FH:6.4g SÓ:0.0g Fodros nagykocka (1;) EN:608.0kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:89.4g CK:5.5g FH:17.1g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g Fűszeres csirkecsíkok EN:178.8kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:4.4g CK:0.3g FH:21.4g SÓ:1.8g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:426.5kcal ZS:12.5g TZS:2.5g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.8g SÓ:1.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:778.2kcal ZS:39.2g TZS:9.0g SZH:70.4g CK:0.4g FH:27.5g SÓ:1.6g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:329.4kcal ZS:24.6g TZS:6.4g SZH:19.0g CK:3.8g FH:6.8g SÓ:1.7g Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g Eszterházy pulykatokány (1;7;9;10;) EN:178.2kcal ZS:5.4g TZS:2.7g SZH:10.0g CK:2.9g FH:20.8g SÓ:1.4g Párolt rizs köret EN:451.9kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:88.4g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.4g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:967.5kcal ZS:32.2g TZS:10.9g SZH:124.4g CK:38.3g FH:44.2g SÓ:2.1g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:247.8kcal ZS:6.2g TZS:4.8g SZH:44.1g CK:36.2g FH:2.8g SÓ:1.7g Rakott brokkoli (3;7;) EN:799.4kcal ZS:38.1g TZS:13.0g SZH:80.1g CK:4.0g FH:36.1g SÓ:1.6g Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:257.4kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:25.9g CK:4.1g FH:19.8g SÓ:1.8g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:329.4kcal ZS:24.6g TZS:6.4g SZH:19.0g CK:3.8g FH:6.8g SÓ:1.7g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:247.8kcal ZS:6.2g TZS:4.8g SZH:44.1g CK:36.2g FH:2.8g SÓ:1.7g

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(kehérsé: 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 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Ebéd B	Gofri (1;3;6;) EN:363.7kcal ZS:21.5g TZS:8.1g SZH:33.6g CK:19.1g FH:7.2g SÓ:0.3g Vanília sodó (7;) EN:141.8kcal ZS:5.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:12.5g FH:6.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:404.1kcal ZS:12.1g TZS:3.2g SZH:49.9g CK:7.1g FH:17.3g SÓ:1.6g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Rántott halszelet (1;3;4;) EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g Petrezselymes rizs EN:692.6kcal ZS:30.1g TZS:3.4g SZH:92.9g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.0g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Sóska mártás (1;7;) EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:9.9g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g Majorannás csirkeragu (7;) EN:200.9kcal ZS:8.2g TZS:4.5g SZH:4.0g CK:1.0g FH:25.7g SÓ:2.1g Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Pírtott csirkemáj EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.2g Csöben sült vegyes zöldség (1;3;7;9;) EN:178.3kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:13.4g CK:3.9g FH:7.5g SÓ:1.6g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Zúza pörkölt EN:180.3kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.1g CK:0.1g FH:17.8g SÓ:1.8g Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:58.9g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.1g
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka sonka (6;7;) EN:50.5kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:1.9g CK:0.3g FH:5.9g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes túrókrém (7;) EN:63.8kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:2.2g CK:1.8g FH:6.4g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Rizsfelfújt (1;3;7;) EN:807.3kcal ZS:16.6g TZS:6.6g SZH:139.0g CK:56.7g FH:22.4g SÓ:1.1g Barack lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Francia saláta * (3;7;10;12;) EN:328.6kcal ZS:19.1g TZS:4.1g SZH:25.0g CK:11.6g FH:7.0g SÓ:2.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 3374.3 kcal; ZS: 101.3 g; TZS: 41.5 g; SZH: 470.5 g; CK: 78.5 g; FH: 139.7 g; SÓ: 13.3 g;	EN: 3525.4 kcal; ZS: 111.9 g; TZS: 29.4 g; SZH: 463.9 g; CK: 87.2 g; FH: 141.0 g; SÓ: 19.1 g;	EN: 4467.0 kcal; ZS: 175.2 g; TZS: 38.5 g; SZH: 537.7 g; CK: 76.2 g; FH: 141.8 g; SÓ: 17.9 g;	EN: 3234.3 kcal; ZS: 97.7 g; TZS: 29.9 g; SZH: 454.8 g; CK: 119.9 g; FH: 118.5 g; SÓ: 21.4 g;	EN: 3370.2 kcal; ZS: 128.7 g; TZS: 30.8 g; SZH: 397.1 g; CK: 35.5 g; FH: 128.6 g; SÓ: 18.7 g;	EN: 2796.5 kcal; ZS: 111.8 g; TZS: 32.2 g; SZH: 323.7 g; CK: 51.1 g; FH: 113.4 g; SÓ: 13.1 g;	EN: 3288.4 kcal; ZS: 114.4 g; TZS: 53.4 g; SZH: 449.2 g; CK: 166.8 g; FH: 108.1 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(nehézség: 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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.