



	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22	Szombat 05.23	Vasárnap 05.24
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:532.9kcal ZS:31.1g TZS:6.3g SZH:36.1g CK:4.0g FH:22.6g SÓ:2.1g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:151.1kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:14.6g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.8g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Sajtkrémeleves (7;) EN:621.3kcal ZS:45.0g TZS:27.8g SZH:22.6g CK:21.7g FH:30.4g SÓ:3.4g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g
	Dejő szórát (1;) EN:214.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:19.9g FH:6.6g SÓ:0.0g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	Sült csirkeemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g	Rántott csirkecombfilé (1;3;) EN:883.7kcal ZS:51.1g TZS:7.8g SZH:43.0g CK:1.3g FH:59.6g SÓ:2.6g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Csirkehúsos lasagne (1;7;9;) EN:614.6kcal ZS:22.7g TZS:8.0g SZH:67.1g CK:9.5g FH:33.0g SÓ:1.4g
	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:338.8kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:61.6g CK:33.0g FH:6.7g SÓ:0.7g	Lecsós ragu EN:162.7kcal ZS:12.7g TZS:2.5g SZH:8.9g CK:1.3g FH:2.3g SÓ:1.1g	Parajfőzelék (1;7;) EN:304.8kcal ZS:15.5g TZS:2.1g SZH:27.6g CK:2.3g FH:9.7g SÓ:1.3g	Rizi-bizi EN:465.5kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:82.7g CK:0.1g FH:14.0g SÓ:1.7g	Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7;) EN:611.9kcal ZS:29.1g TZS:10.8g SZH:61.3g CK:7.8g FH:24.3g SÓ:0.7g	Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g
	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	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g SÓ:1.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	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	
Napi összesítés	EN: 1294.0 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 8.8 g; SZH: 157.1 g; CK: 34.9 g; FH: 43.7 g; SÓ: 3.1 g;	EN: 1350.3 kcal; ZS: 63.9 g; TZS: 14.1 g; SZH: 139.9 g; CK: 45.3 g; FH: 50.9 g; SÓ: 2.9 g;	EN: 975.1 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 5.8 g; SZH: 151.1 g; CK: 4.9 g; FH: 62.2 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1050.8 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 6.9 g; SZH: 120.7 g; CK: 3.4 g; FH: 35.9 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1626.0 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 11.0 g; SZH: 185.6 g; CK: 46.1 g; FH: 78.2 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1474.9 kcal; ZS: 85.5 g; TZS: 45.3 g; SZH: 115.4 g; CK: 47.2 g; FH: 57.8 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 1027.4 kcal; ZS: 42.6 g; TZS: 10.3 g; SZH: 117.3 g; CK: 16.8 g; FH: 38.9 g; SÓ: 1.5 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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22	Szombat 05.23	Vasárnap 05.24
Ebéd B	Fejtett bableves (1;) EN:166.1kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:27.2g CK:2.7g FH:9.1g SÓ:1.7g Dejó szórát (1;) EN:214.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:19.9g FH:6.6g SÓ:0.0g Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:151.1kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:14.6g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.8g Roston sült tofu (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g Paradicsomos káposzta (1;) EN:338.8kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:61.6g CK:33.0g FH:6.7g 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 Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g Lecsós ragu EN:162.7kcal ZS:12.7g TZS:2.5g SZH:8.9g CK:1.3g FH:2.3g SÓ:1.1g Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g SÓ:1.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Parajfőzelék (1;7;) EN:304.8kcal ZS:15.5g TZS:2.1g SZH:27.6g CK:2.3g FH:9.7g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g Rántott karfiol (1;) EN:469.5kcal ZS:34.6g TZS:3.8g SZH:31.5g CK:3.1g FH:6.6g SÓ:1.1g Rizi-bizi EN:465.5kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:82.7g CK:0.1g FH:14.0g SÓ:1.7g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Sajtkrémleves (7;) EN:621.3kcal ZS:45.0g TZS:27.8g SZH:22.6g CK:21.7g FH:30.4g SÓ:3.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Vega rakott zöldbab (1;7;) EN:527.3kcal ZS:20.2g TZS:11.1g SZH:64.8g CK:4.2g FH:23.6g SÓ:1.3g 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	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g Zöldséges lasagne (1;3;7;) EN:589.8kcal ZS:13.3g TZS:5.9g SZH:89.8g CK:6.7g FH:25.2g SÓ:1.6g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 927.2 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 148.2 g; CK: 33.5 g; FH: 30.1 g; SÓ: 2.7 g;	EN: 1007.0 kcal; ZS: 32.3 g; TZS: 7.9 g; SZH: 140.7 g; CK: 45.8 g; FH: 34.4 g; SÓ: 3.2 g;	EN: 835.6 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 4.6 g; SZH: 151.0 g; CK: 4.8 g; FH: 41.0 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1050.8 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 6.9 g; SZH: 120.7 g; CK: 3.4 g; FH: 35.9 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1211.7 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 7.0 g; SZH: 174.2 g; CK: 48.0 g; FH: 25.2 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1390.3 kcal; ZS: 76.6 g; TZS: 45.6 g; SZH: 118.8 g; CK: 43.6 g; FH: 57.0 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 1002.6 kcal; ZS: 33.2 g; TZS: 8.2 g; SZH: 140.1 g; CK: 14.0 g; FH: 31.2 g; SÓ: 1.7 g;