



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g</p> <p>Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;) EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g SÓ:0.6g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g</p>	<p>Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p>	<p>Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g</p>	<p>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g</p> <p>Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</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>
Ebéd	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</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>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>Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:169.5kcal ZS:11.4g TZS:5.0g SZH:10.9g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:1.7g</p> <p>Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:446.4kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g</p> <p>Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:347.8kcal ZS:9.4g TZS:6.0g SZH:53.3g CK:32.9g FH:12.0g SÓ:0.4g</p> <p>Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g</p> <p>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g</p> <p>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:283.2kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:38.9g CK:7.9g FH:13.4g SÓ:1.7g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:158.1kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:1.5g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Sóskamártás * (1;7;) EN:362.7kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:63.1g CK:37.8g FH:5.5g SÓ:1.5g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g</p> <p>Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g</p> <p>Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g</p> <p>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:261.2kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:14.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.1g</p> <p>Meggy mártás * (1;7;) EN:303.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:57.3g CK:36.1g FH:5.1g SÓ:1.0g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p>Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g</p> <p>Tökfőzelék* (1;7;) EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g</p>

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-Rákkfélek; 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-Csilagfür; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Ebéd	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g						
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g
Napi összesítés	EN: 2692.2 kcal; ZS: 80.4 g; TZS: 37.1 g; SZH: 370.5 g; CK: 108.4 g; FH: 95.0 g; SÓ: 13.9 g;	EN: 2018.0 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 21.4 g; SZH: 294.9 g; CK: 62.9 g; FH: 75.5 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 1903.1 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 25.4 g; SZH: 236.8 g; CK: 60.6 g; FH: 80.1 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1977.2 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 17.3 g; SZH: 315.3 g; CK: 110.3 g; FH: 69.9 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 2448.3 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 31.0 g; SZH: 337.8 g; CK: 72.6 g; FH: 89.7 g; SÓ: 13.7 g;	EN: 1935.0 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 21.8 g; SZH: 266.9 g; CK: 75.3 g; FH: 72.0 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 2002.0 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 28.5 g; SZH: 280.3 g; CK: 70.5 g; FH: 60.2 g; SÓ: 11.4 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(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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 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
Reggeli	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g
	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g		Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Korpvit keksz(6db=0,24cs) 0.36 CO (1;12;) EN:783.0kcal ZS:22.6g TZS:9.4g SZH:120.9g CK:7.8g FH:18.3g SÓ:1.8g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g
	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g				Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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
Tízórai	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal ZTS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebó 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g
Ebéd	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	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	Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g	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	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	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	Burgonyaleves (zöldseges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g
	Burgonyapüree(200g) (7;) EN:277.4kcal ZS:8.8g TZS:4.2g SZH:39.1g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.6g	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:446.4kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g	Pírtott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g	Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:86.1kcal ZS:3.8g TZS:2.6g SZH:10.7g CK:4.2g FH:1.5g SÓ:0.9g	Diab. rizsfelújít * (3;7;) EN:282.5kcal ZS:11.5g TZS:4.6g SZH:36.1g CK:5.9g FH:8.8g SÓ:1.1g	Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:231.0kcal ZS:5.5g TZS:1.1g SZH:31.6g CK:1.2g FH:10.6g SÓ:0.1g	Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:198.2kcal ZS:15.8g TZS:7.1g SZH:8.7g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.4g	Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:210.2kcal ZS:7.5g TZS:3.4g SZH:29.2g CK:1.8g FH:5.5g SÓ:1.0g
	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g		Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.2g	Rizeshús (lapocka) EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g	Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g					Diab. meggy mártás * (1;7;) EN:191.8kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:30.9g CK:20.3g FH:4.3g SÓ:1.0g	

Vacsora

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-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
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:30.0g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.0g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Korpvit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2069.0 kcal; ZS: 103.2 g; TZS: 30.4 g; SZH: 195.0 g; CK: 31.8 g; FH: 71.8 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2159.7 kcal; ZS: 78.5 g; TZS: 31.4 g; SZH: 265.7 g; CK: 45.4 g; FH: 81.4 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 2180.7 kcal; ZS: 96.0 g; TZS: 40.2 g; SZH: 220.8 g; CK: 28.9 g; FH: 90.0 g; SÓ: 8.4 g;	EN: 2225.0 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 35.7 g; SZH: 259.1 g; CK: 40.1 g; FH: 87.0 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 2626.0 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 34.5 g; SZH: 354.1 g; CK: 46.2 g; FH: 93.7 g; SÓ: 11.1 g;	EN: 1687.0 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 22.4 g; SZH: 214.1 g; CK: 56.1 g; FH: 75.7 g; SÓ: 8.6 g;	EN: 1804.0 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 18.2 g; SZH: 234.8 g; CK: 28.7 g; FH: 70.8 g; SÓ: 10.3 g;



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	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	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	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	Sült alma /F (1;) EN:101.5kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:19.4g CK:13.2g FH:1.7g SÓ:0.0g	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	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	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
	Só 0 tükörtojás (3;) EN:121.2kcal ZS:11.5g TZS:1.9g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.0g	Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Só 0 párolt brokkoli EN:80.9kcal ZS:4.7g TZS:0.4g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.8g SÓ:0.1g	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	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g	Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:164.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:27.6g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.1g
	Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g	Só 0 hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:412.3kcal ZS:20.4g TZS:6.5g SZH:36.5g CK:0.3g FH:16.9g SÓ:0.1g	Só 0 reszelt tészta leves* (1;) EN:115.9kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:15.9g CK:6.3g FH:3.5g SÓ:0.2g	Só 0 paradicsom leves/K (tészta) (1;) EN:253.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:101.0kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:2.3g FH:2.9g SÓ:0.1g	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:101.0kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:2.3g FH:2.9g SÓ:0.1g	Só 0 grill csirkecomb felső EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g
	Só 0 almaleves/B (1;7;) EN:176.3kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:32.0g CK:26.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	Rizsfelfújt (3;7;) EN:506.3kcal ZS:13.9g TZS:6.0g SZH:81.7g CK:35.2g FH:13.4g SÓ:1.2g	Só 0 rántott burgonya (1;3;) EN:580.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.0g	Só 0 rizses hús (60 g) EN:383.9kcal ZS:13.3g TZS:2.7g SZH:41.9g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:0.2g	Só 0 paprikás burg. (gal.) (1;3;) EN:541.6kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:90.4g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:0.3g	Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:251.2kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g	Só 0 tökfőzelék/* (1;7;) EN:156.9kcal ZS:6.6g TZS:2.7g SZH:19.8g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.0g
Vacsora	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Só 0 grill csirke (egész comb) EN:381.1kcal ZS:27.4g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:0.5g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Só 0 vagdalt (1;3;) EN:299.3kcal ZS:23.3g TZS:6.1g SZH:7.7g CK:0.1g FH:14.5g SÓ:0.3g			Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
05.11Kedd
05.12Szerda
05.13Csütörtök
05.14Péntek
05.15Szombat
05.16Vasárnap
05.17

Vacsora

Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB
(7;)EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g
CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g

Napi összesítés

EN: 1877.8 kcal; ZS: 79.8 g; TZS:
30.4 g; SZH: 236.7 g; CK: 55.2 g; FH:
40.0 g; SÓ: 3.5 g;EN: 2168.0 kcal; ZS: 76.5 g; TZS:
26.7 g; SZH: 288.0 g; CK: 84.0 g; FH:
73.5 g; SÓ: 5.3 g;EN: 1951.7 kcal; ZS: 87.3 g; TZS:
36.9 g; SZH: 213.4 g; CK: 37.0 g; FH:
51.8 g; SÓ: 6.9 g;EN: 1708.4 kcal; ZS: 41.1 g; TZS:
12.0 g; SZH: 262.5 g; CK: 78.8 g; FH:
62.7 g; SÓ: 4.1 g;EN: 1595.1 kcal; ZS: 33.9 g; TZS:
11.7 g; SZH: 258.1 g; CK: 39.3 g; FH:
52.1 g; SÓ: 4.6 g;EN: 1611.6 kcal; ZS: 47.0 g; TZS:
20.8 g; SZH: 215.3 g; CK: 72.3 g; FH:
57.4 g; SÓ: 6.8 g;EN: 1987.1 kcal; ZS: 85.5 g; TZS:
29.4 g; SZH: 199.2 g; CK: 39.8 g; FH:
92.9 g; SÓ: 4.9 g;

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Túrókrém házi(tejfölös) (7;) EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Őszib.leves/B (fruktóz sz.) (7;) EN:58.7kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:12.9g CK:8.3g FH:1.0g SÓ:0.3g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Hamis palócleves (zöldbab) 0 (1;7;) EN:446.4kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g Tejberizs (fruktóz sz.) szórás 0 (7;) EN:302.8kcal ZS:9.2g TZS:5.9g SZH:42.8g CK:14.9g FH:12.7g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:312.5kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:38.3g CK:10.1g FH:13.1g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g Rizseshús (lapocka) EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Őszib.mártás/B (fruktóz szeg.) (1;7;) EN:209.9kcal ZS:6.2g TZS:4.1g SZH:37.5g CK:24.6g FH:3.1g SÓ:0.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Tölkőfőzelék* (1;7;) EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g

Vacsora

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 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
Vacsora	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2281.0 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 28.4 g; SZH: 339.2 g; CK: 95.5 g; FH: 87.2 g; SÓ: 13.6 g;	EN: 2094.2 kcal; ZS: 73.4 g; TZS: 26.1 g; SZH: 270.6 g; CK: 32.9 g; FH: 78.7 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 2489.6 kcal; ZS: 98.3 g; TZS: 37.0 g; SZH: 278.0 g; CK: 73.1 g; FH: 100.0 g; SÓ: 13.0 g;	EN: 2059.9 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 23.3 g; SZH: 287.3 g; CK: 52.9 g; FH: 83.2 g; SÓ: 10.8 g;	EN: 2213.3 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 25.1 g; SZH: 300.6 g; CK: 50.2 g; FH: 106.4 g; SÓ: 12.0 g;	EN: 1990.2 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 27.0 g; SZH: 274.8 g; CK: 75.4 g; FH: 93.2 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 2081.9 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 23.7 g; SZH: 273.6 g; CK: 46.1 g; FH: 77.9 g; SÓ: 12.0 g;

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g</p>	<p>Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g</p> <p>Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g</p> <p>Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g</p>	<p>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</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Túrókrém házi(tejfölös) (7;) EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g</p>	<p>Diák csemege 0.05 KG EN:164.2kcal ZS:15.1g TZS:6.1g FH:6.8g SÓ:1.4g</p> <p>Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g</p> <p>Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g</p>	<p>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</p> <p>Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g</p> <p>Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>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</p> <p>Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g</p> <p>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</p> <p>Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:87.7kcal TZS:6.6g SZH:4.3g CK:4.1g FH:2.3g SÓ:2.9g</p>
Ebéd	<p>Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</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>G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:157.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g</p> <p>G.G. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p>	<p>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</p> <p>G.G. hamis palócleves (7;) EN:240.6kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:26.6g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.7g</p> <p>Tejberizs szórás 0 (7;) EN:457.4kcal ZS:9.1g TZS:5.8g SZH:79.2g CK:32.7g FH:14.9g SÓ:0.4g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p>	<p>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</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>G.G. köménymag leves EN:98.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:1.8g</p> <p>G.G. finomfőzelék* (7;) EN:139.2kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.5g CK:7.5g FH:1.5g SÓ:3.6g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p>	<p>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</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>Rizseshús (lapocka) EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p> <p>G.G. paradicsom leves/K EN:175.3kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g</p>	<p>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</p> <p>Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</p> <p>G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:743.4kcal ZS:53.4g TZS:18.8g SZH:35.9g CK:1.1g FH:25.3g SÓ:5.0g</p> <p>G.G. brokkolikrémléves* (7;) EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.2g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p>	<p>G.G. csontleves EN:42.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.2g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.5g</p> <p>Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g</p> <p>G.G. almamártás/B * (7;) EN:135.2kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.8g FH:1.5g SÓ:1.3g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p>	<p>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</p> <p>G.G. burgonyaleves/zöld. -Bet- EN:166.2kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:27.3g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:1.2g</p> <p>Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g</p> <p>G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:180.5kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.4g CK:4.6g FH:2.8g SÓ:1.4g</p> <p>G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g</p>
Vacsora	<p>Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g</p>	<p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>	<p>Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p>	<p>Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g</p> <p>Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>	<p>Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p>

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(nehézsav: 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. * - édesítőszeret tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Gluténmentes	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g	Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gépsonka 0.07 KG allergénmentes EN:81.9kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:2.2g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.7g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 5033.6 kcal; ZS: 107.4 g; TZS: 59.2 g; SZH: 828.2 g; CK: 214.2 g; FH: 134.6 g; SÓ: 33.6 g;	EN: 5579.9 kcal; ZS: 97.0 g; TZS: 37.5 g; SZH: 969.6 g; CK: 238.6 g; FH: 174.6 g; SÓ: 20.4 g;	EN: 4384.2 kcal; ZS: 126.4 g; TZS: 55.6 g; SZH: 656.0 g; CK: 160.8 g; FH: 110.4 g; SÓ: 36.2 g;	EN: 4722.8 kcal; ZS: 126.8 g; TZS: 45.8 g; SZH: 741.0 g; CK: 176.0 g; FH: 140.4 g; SÓ: 23.2 g;	EN: 5657.6 kcal; ZS: 189.6 g; TZS: 81.0 g; SZH: 791.4 g; CK: 115.6 g; FH: 172.2 g; SÓ: 31.8 g;	EN: 3456.2 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 24.0 g; SZH: 613.0 g; CK: 128.8 g; FH: 107.2 g; SÓ: 23.2 g;	EN: 4754.2 kcal; ZS: 120.6 g; TZS: 44.8 g; SZH: 748.4 g; CK: 208.4 g; FH: 106.8 g; SÓ: 28.2 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-Rákkfélek; 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. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g
	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g
	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	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	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	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	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	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	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	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
	Petr. burg. (280 g) EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g	Ősziarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g	Csontleves(diéta)(betettel) *(1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	Burgonyaleves (zöldszéges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g
	Diab. tej 0 őszib.leves/B (fruktóz sz.) EN:44.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:7.2g FH:0.3g SÓ:0.3g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) *(1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g	Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g	Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:417.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g	Diab. tej 0 zöldborsófőz *(1;) EN:230.9kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:30.5g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.5g	Rizeshús (lapocka) EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g	Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g	Diab. tej 0 őszibarackmárt/B (1;) EN:104.9kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:25.1g CK:13.3g FH:1.9g SÓ:0.5g	Diab. tej 0 tölkfőzelék* (delikát 0) (1;) EN:105.0kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:16.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:1.0g
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g					
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g

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(nehézsav: 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2302.5 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 21.8 g; SZH: 277.0 g; CK: 49.3 g; FH: 68.6 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 2473.7 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 26.6 g; SZH: 320.5 g; CK: 22.6 g; FH: 101.7 g; SÓ: 12.5 g;	EN: 2190.0 kcal; ZS: 84.3 g; TZS: 28.8 g; SZH: 250.4 g; CK: 47.6 g; FH: 86.2 g; SÓ: 12.3 g;	EN: 1742.0 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 17.0 g; SZH: 241.9 g; CK: 36.9 g; FH: 62.7 g; SÓ: 11.1 g;	EN: 2148.5 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 25.2 g; SZH: 277.6 g; CK: 31.6 g; FH: 101.2 g; SÓ: 13.4 g;	EN: 1713.3 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 16.2 g; SZH: 261.9 g; CK: 40.2 g; FH: 75.5 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1746.5 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 12.9 g; SZH: 251.1 g; CK: 34.4 g; FH: 67.3 g; SÓ: 11.9 g;



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17	
Reggeli	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g 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 Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:12.9g SÓ:2.3g 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 Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:12.9g SÓ:2.3g 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 Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	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 Petr. burg. (280 g) EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g 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 Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Pírt kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	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 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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:417.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	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 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	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 Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g 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 Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:509.1kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g	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 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 Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g	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 Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:11.7g SÓ:1.0g	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 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 Burgonyaleves (zöldszéges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g	

Vacsora

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 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
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1833.8 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 14.0 g; SZH: 259.2 g; CK: 42.4 g; FH: 67.9 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 2337.6 kcal; ZS: 76.3 g; TZS: 24.0 g; SZH: 305.3 g; CK: 19.8 g; FH: 101.0 g; SÓ: 11.4 g;	EN: 2073.2 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 30.1 g; SZH: 245.8 g; CK: 51.4 g; FH: 72.6 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 1751.3 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 12.7 g; SZH: 262.3 g; CK: 58.6 g; FH: 54.6 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 1789.0 kcal; ZS: 47.3 g; TZS: 17.1 g; SZH: 257.0 g; CK: 33.2 g; FH: 69.3 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 1502.8 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 10.4 g; SZH: 249.0 g; CK: 82.2 g; FH: 58.9 g; SÓ: 8.3 g;	EN: 1608.2 kcal; ZS: 43.2 g; TZS: 16.6 g; SZH: 236.2 g; CK: 37.0 g; FH: 59.3 g; SÓ: 9.3 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-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. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17	
Reggeli	<p>Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g</p> <p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>
Ebéd	<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>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>Tej 0 burgonyapüre (250 g) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g</p> <p>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g</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)* (1;) EN:193.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.6g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:156.1kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.8g CK:6.5g FH:5.0g 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>Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g</p> <p>Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:215.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:5.4g FH:9.2g 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>Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Paradicsom mártás/K (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g 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>Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:110.6kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.7g CK:5.6g FH:2.6g SÓ:1.1g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g</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>Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:1.0g</p> <p>Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g</p> <p>Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</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:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p>Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g</p> <p>Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g</p>	

Vacsora

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. * - édesítésszert tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1643.9 kcal; ZS: 36.4 g; TZS: 11.4 g; SZH: 251.4 g; CK: 48.2 g; FH: 63.5 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 1513.0 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 13.9 g; SZH: 215.4 g; CK: 31.4 g; FH: 65.1 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 1814.4 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 25.5 g; SZH: 236.9 g; CK: 59.2 g; FH: 60.9 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1595.0 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 7.6 g; SZH: 259.6 g; CK: 86.5 g; FH: 53.3 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1675.6 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 17.7 g; SZH: 235.8 g; CK: 29.0 g; FH: 64.5 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 1533.4 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 10.4 g; SZH: 255.6 g; CK: 90.2 g; FH: 58.6 g; SÓ: 8.3 g;	EN: 1600.2 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 214.3 g; CK: 32.9 g; FH: 58.7 g; SÓ: 9.8 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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;) EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g SÓ:0.6g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D (12;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:169.5kcal ZS:11.4g TZS:5.0g SZH:10.9g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:1.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Palócleves (lapocka) Gy. (1;7;) EN:297.1kcal ZS:16.6g TZS:5.6g SZH:21.4g CK:2.0g FH:11.0g SÓ:1.6g Rizsfelfújt (3;7;) EN:506.3kcal ZS:13.9g TZS:6.0g SZH:81.7g CK:35.2g FH:13.4g SÓ:1.2g Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:312.5kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:38.3g CK:10.1g FH:13.1g SÓ:1.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:141.8kcal ZS:9.7g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) Gy. EN:474.5kcal ZS:26.4g TZS:7.3g SZH:38.8g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Csokoládé puding (kicsi) (7;) EN:208.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:38.3g CK:25.6g FH:4.2g SÓ:0.2g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Pírtott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Meggy mártás * (1;7;) EN:303.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:57.3g CK:36.1g FH:5.1g SÓ:1.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 Burgonyaleves (zöldszéges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Vagdalt (diétás) Gy. (1;3;6;) EN:218.8kcal ZS:15.3g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.2g FH:12.4g SÓ:1.3g Tököfőzelék* (1;7;) EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g

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-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	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g				Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:318.5kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g	Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:156.8kcal ZS:5.7g TZS:1.1g SZH:19.4g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.2g	
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2613.2 kcal; ZS: 79.2 g; TZS: 36.4 g; SZH: 358.4 g; CK: 92.9 g; FH: 89.4 g; SÓ: 14.6 g;	EN: 2015.0 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 21.9 g; SZH: 297.1 g; CK: 87.0 g; FH: 73.6 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 2260.0 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 29.8 g; SZH: 282.6 g; CK: 59.5 g; FH: 86.2 g; SÓ: 13.5 g;	EN: 1875.3 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 24.0 g; SZH: 242.2 g; CK: 52.9 g; FH: 65.8 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2507.2 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 29.3 g; SZH: 368.6 g; CK: 99.4 g; FH: 85.9 g; SÓ: 13.8 g;	EN: 2044.4 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 23.0 g; SZH: 291.2 g; CK: 80.4 g; FH: 89.9 g; SÓ: 11.2 g;	EN: 1871.6 kcal; ZS: 63.4 g; TZS: 24.6 g; SZH: 246.4 g; CK: 63.2 g; FH: 57.4 g; SÓ: 9.6 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-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. * - édesítőszeret tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	Minimajam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	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	Gyümölcs joghurt 1.00 DB (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g
	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	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:219.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:31.5g CK:31.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g
	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:237.1kcal ZS:7.1g TZS:4.5g SZH:34.8g CK:31.5g FH:7.8g SÓ:0.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (7;) EN:338.0kcal ZS:9.7g TZS:5.9g SZH:47.3g CK:21.3g FH:13.7g SÓ:0.6g	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
	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	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:222.3kcal ZS:7.6g TZS:4.9g SZH:29.8g CK:29.5g FH:7.8g SÓ:0.3g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:43.8kcal TZS:3.3g SZH:2.1g CK:2.1g FH:1.1g SÓ:1.4g	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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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	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	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	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	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g
	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	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:382.6kcal ZS:22.6g TZS:7.9g SZH:24.0g CK:2.0g FH:16.3g SÓ:1.6g	Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.4g CK:2.7g FH:17.7g SÓ:1.8g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Sós burgonya (280g) EN:220.0kcal ZS:0.5g SZH:43.1g FH:5.9g SÓ:1.4g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g
	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.3kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:25.5g FH:3.5g SÓ:0.2g	Rizsfelfújt (3;7;) EN:506.3kcal ZS:13.9g TZS:6.0g SZH:81.7g CK:35.2g FH:13.4g SÓ:1.2g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g	Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:141.8kcal ZS:9.7g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:1.5g	Csokoládé puding (kicsi) (7;) EN:208.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:38.3g CK:25.6g FH:4.2g SÓ:0.2g	Meggy mártás * (1;7;) EN:303.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:57.3g CK:36.1g FH:5.1g SÓ:1.0g	Tököfőzelék* (1;7;) EN:243.0kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g
	Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:169.5kcal ZS:11.4g TZS:5.0g SZH:10.9g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:1.7g	Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csőbensült brokkoli* (1;3;7;) EN:297.6kcal ZS:21.0g TZS:9.2g SZH:17.2g CK:4.6g FH:13.5g SÓ:0.5g	Zöldséges rizseshús* s.lapocka EN:538.2kcal ZS:24.8g TZS:6.6g SZH:54.3g CK:0.6g FH:23.6g SÓ:1.6g	Zöldbaleves* (kapros) bet. (1;7;) EN:189.7kcal ZS:11.7g TZS:3.5g SZH:15.7g CK:4.3g FH:3.9g SÓ:1.0g	Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:156.8kcal ZS:5.7g TZS:1.1g SZH:19.4g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.2g	

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 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	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:315.5kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.9g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g				Pírtott csirkemáj EN:293.4kcal ZS:22.8g TZS:3.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.6g		
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:69.0kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:2.0g FH:5.5g SÓ:0.5g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2450.4 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 30.8 g; SZH: 342.7 g; CK: 92.6 g; FH: 77.3 g; SÓ: 12.5 g;	EN: 2123.8 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 24.7 g; SZH: 301.1 g; CK: 87.1 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 2265.2 kcal; ZS: 90.4 g; TZS: 39.1 g; SZH: 257.1 g; CK: 49.8 g; FH: 88.0 g; SÓ: 13.5 g;	EN: 2037.0 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 21.4 g; SZH: 288.2 g; CK: 77.6 g; FH: 75.0 g; SÓ: 8.8 g;	EN: 2152.0 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 19.4 g; SZH: 310.6 g; CK: 92.3 g; FH: 72.8 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 2223.0 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 24.9 g; SZH: 324.3 g; CK: 88.7 g; FH: 91.8 g; SÓ: 10.3 g;	EN: 1916.9 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 23.6 g; SZH: 243.3 g; CK: 54.9 g; FH: 62.6 g; SÓ: 8.9 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. * - édesítőszeret tartalmaz.



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g</p> <p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>	<p>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g</p> <p>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g</p> <p>Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p>
Ebéd	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</p> <p>Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</p> <p>Petr. burg. (280 g) EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g</p> <p>Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g</p> <p>Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</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>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>Burgonyaleves(zöldéséges)* (1;) EN:193.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.6g</p> <p>Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</p> <p>Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g</p> <p>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</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>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:158.1kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:1.5g</p> <p>Rizshús (lapocka) EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</p> <p>Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g</p> <p>Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g</p> <p>Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</p> <p>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g</p> <p>Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g</p> <p>Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g</p>	<p>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</p> <p>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</p> <p>Burgonyaleves (zöldéséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g</p> <p>Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g</p> <p>Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g</p>

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 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	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g						
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Húskrem topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2762.6 kcal; ZS: 111.4 g; TZS: 24.4 g; SZH: 344.7 g; CK: 37.3 g; FH: 82.7 g; SÓ: 14.8 g;	EN: 2451.0 kcal; ZS: 68.0 g; TZS: 24.3 g; SZH: 362.6 g; CK: 47.6 g; FH: 81.9 g; SÓ: 14.0 g;	EN: 2377.7 kcal; ZS: 91.6 g; TZS: 31.6 g; SZH: 282.8 g; CK: 45.5 g; FH: 88.8 g; SÓ: 13.8 g;	EN: 2152.5 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 19.7 g; SZH: 322.2 g; CK: 50.6 g; FH: 74.1 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 2456.5 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 24.7 g; SZH: 319.6 g; CK: 38.5 g; FH: 117.5 g; SÓ: 12.9 g;	EN: 1915.8 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 16.8 g; SZH: 302.3 g; CK: 67.5 g; FH: 84.2 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 1969.3 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 16.6 g; SZH: 289.2 g; CK: 36.9 g; FH: 71.5 g; SÓ: 11.7 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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 Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Limonádé EN:103.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g 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 Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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 Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	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 Tej 0 zöldbabpörkölt* EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Pírt kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Almakompót/F EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:30.6g CK:25.2g FH:0.7g SÓ:0.0g Sült burgonya (280g) EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Tej 0 zöldbableves * (1;) EN:103.7kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:1.5g 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 Sós burgonya (150 g) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:214.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	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 Almakompót/F EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:30.6g CK:25.2g FH:0.7g SÓ:0.0g Parad.levés (rizs betét) (1;9;) EN:230.0kcal ZS:6.3g TZS:0.9g SZH:38.0g CK:23.2g FH:4.4g SÓ:1.4g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Paprikás burgonya tojás-hús 0 EN:319.7kcal ZS:8.8g TZS:0.9g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Rizsleves * -Alk- (zöldséggel) EN:79.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:1.4g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g	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 Sült alma /F (1;) EN:101.5kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:19.4g CK:13.2g FH:1.7g SÓ:0.0g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g
Vacsora	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

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-Rákkfélek; 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-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
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g				Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	
Napi összesítés	EN: 1571.5 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 11.1 g; SZH: 259.8 g; CK: 49.0 g; FH: 39.1 g; SÓ: 8.5 g;	EN: 1689.7 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 12.3 g; SZH: 260.3 g; CK: 49.2 g; FH: 34.8 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1420.5 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 9.3 g; SZH: 254.0 g; CK: 69.7 g; FH: 35.6 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1640.2 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 8.5 g; SZH: 312.5 g; CK: 87.8 g; FH: 36.1 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1278.6 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 5.5 g; SZH: 232.2 g; CK: 56.9 g; FH: 28.7 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1419.3 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 8.4 g; SZH: 262.3 g; CK: 77.4 g; FH: 29.9 g; SÓ: 7.4 g;	EN: 1224.9 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 9.4 g; SZH: 217.6 g; CK: 59.3 g; FH: 28.2 g; SÓ: 6.0 g;



	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g 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 Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Laktó kockasajt (8 db-os) 1 db (7;) EN:24.3kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Liga margarin(kg) 0.02 KG dl) 1.00 DB EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	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 Petr. burg. (280 g) EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g 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 Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	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 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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:417.7kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:118.2kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:9.1g CK:6.3g FH:3.6g SÓ:1.5g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:215.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.9g CK:5.4g FH:9.2g SÓ:1.6g	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 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 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:158.1kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:21.2g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:1.5g Rizshús (lapocka) EN:510.5kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.5g	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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:281.1kcal ZS:14.3g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:4.7g FH:13.5g SÓ:2.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:305.9kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.0g	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 Pírított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.5g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.9kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g 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	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 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 Burgonyaleves (zöldes) diétás* (1;) EN:149.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g

Vacsora

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. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15	Szombat 05.16	Vasárnap 05.17
Vacsora	Baromfi párizsi 0.07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonka felv. 0.07 KG allergénmentes EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:1.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Húskrem topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1771.4 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 13.3 g; SZH: 248.1 g; CK: 60.7 g; FH: 68.4 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 2297.9 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 19.7 g; SZH: 320.2 g; CK: 42.4 g; FH: 92.5 g; SÓ: 11.6 g;	EN: 1710.5 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 20.5 g; SZH: 194.3 g; CK: 53.5 g; FH: 70.5 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 1857.2 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 19.1 g; SZH: 260.8 g; CK: 52.7 g; FH: 68.4 g; SÓ: 8.1 g;	EN: 1808.5 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 17.1 g; SZH: 213.5 g; CK: 25.1 g; FH: 105.1 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 1656.0 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 9.7 g; SZH: 274.5 g; CK: 76.3 g; FH: 67.5 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1640.8 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 17.8 g; SZH: 220.4 g; CK: 60.3 g; FH: 56.5 g; SÓ: 9.0 g;