

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldségleves (tészta 0) *</b> EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g <b>Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) /fél adag (1;3;6;7;)</b> EN:354.4kcal ZS:18.8g TZS:7.7g SZH:30.9g CK:1.5g FH:11.7g SÓ:1.6g <b>Csemege uborka</b> EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	<b>Gyümölcsivólé( 1/1) 0.30 L</b> EN:135.0kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:28.2g FH:2.1g SÓ:0.0g <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b> EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g <b>Amerikai saláta (7;)</b> EN:119.5kcal ZS:4.7g TZS:2.7g SZH:13.9g CK:5.0g FH:3.8g SÓ:1.7g	<b>Zöldségleves (tészta 0) *</b> EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g <b>Grill csirke /comb egész/ Alk</b> EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g <b>Diab. zöldborsófőzelék * /05 (1;7;)</b> EN:132.6kcal ZS:3.1g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.1g	<b>Zöldségleves (tészta 0) *</b> EN:53.9kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:3.3g FH:0.8g SÓ:1.1g <b>Natúr sertésszelet Alk. (1;)</b> EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g <b>Kelkáposzta főzelék/F /fél adag (1;)</b> EN:133.3kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:19.7g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.8g	<b>Gyümölcsivólé( 1/1) 0.30 L</b> EN:135.0kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:28.2g FH:2.1g SÓ:0.0g <b>Sertéssült (comb)</b> EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g <b>Diab. burgonya főzelék/F /05 (1;7;)</b> EN:126.7kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:21.4g CK:0.3g FH:3.2g SÓ:0.8g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 416.1 kcal; ZS: 21.8 g; TZS: 8.0 g; SZH: 37.7 g; CK: 6.0 g; FH: 12.9 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 409.9 kcal; ZS: 13.4 g; TZS: 4.4 g; SZH: 42.1 g; CK: 33.2 g; FH: 27.1 g; SÓ: 3.2 g;	EN: 574.0 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 9.6 g; SZH: 24.1 g; CK: 4.1 g; FH: 38.1 g; SÓ: 3.1 g;	EN: 442.4 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 5.0 g; SZH: 28.7 g; CK: 3.4 g; FH: 31.5 g; SÓ: 3.5 g;	EN: 466.4 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 4.5 g; SZH: 49.6 g; CK: 28.5 g; FH: 29.9 g; SÓ: 2.4 g;

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Ebéd</b>	<b>Almaleves/B (1;7;)</b> EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b> EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g <b>Petr. burg. (280 g)</b> EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:1.5g <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b> EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g <b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b> EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	<b>Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;)</b> EN:504.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g <b>Rizsfelfújt (3;7;)</b> EN:635.0kcal ZS:16.4g TZS:7.2g SZH:104.7g CK:42.6g FH:17.1g SÓ:1.3g <b>Fahéjas szórat</b> EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Reszelt tészta leves(diéta)* (1;)</b> EN:169.6kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:25.4g CK:8.0g FH:5.2g SÓ:1.7g <b>Grill csirke /comb egész/ Alk</b> EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g <b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b> EN:358.3kcal ZS:7.3g TZS:1.7g SZH:51.0g CK:8.8g FH:17.0g SÓ:1.7g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Daragaluska lev.*mir.z.*Alk. (1;3;)</b> EN:164.9kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:19.1g CK:2.8g FH:5.1g SÓ:1.6g <b>Rizseshús (lapocka)</b> EN:569.2kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.9g CK:0.0g FH:25.4g SÓ:1.7g <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b> EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Húsgaluska leves * (1;3;)</b> EN:263.6kcal ZS:15.4g TZS:4.7g SZH:16.4g CK:3.4g FH:13.6g SÓ:1.7g <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b> EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g <b>Burgonyafőzelék-Alk./F. (1;7;)</b> EN:464.0kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:68.3g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1093.8 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 5.9 g; SZH: 166.6 g; CK: 59.1 g; FH: 38.7 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1301.0 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 15.6 g; SZH: 182.9 g; CK: 53.8 g; FH: 42.2 g; SÓ: 3.7 g;	EN: 1035.8 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 10.8 g; SZH: 100.7 g; CK: 17.6 g; FH: 57.7 g; SÓ: 6.2 g;	EN: 921.8 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 10.1 g; SZH: 104.4 g; CK: 16.4 g; FH: 35.3 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 1003.5 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 10.0 g; SZH: 108.7 g; CK: 4.7 g; FH: 49.0 g; SÓ: 5.5 g;

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Ebéd</b>	<b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b> EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g <b>Só 0 rakott burgonya (húsos) (1;3;7;)</b> EN:688.3kcal ZS:39.9g TZS:13.8g SZH:51.4g CK:3.6g FH:26.1g SÓ:0.6g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g <b>Alma /F 0.10 KG</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Só 0 palócleves (sertés) (1;7;)</b> EN:290.3kcal ZS:12.2g TZS:3.8g SZH:24.5g CK:1.5g FH:17.0g SÓ:0.1g <b>Rizsfelfújt (3;7;)</b> EN:635.0kcal ZS:16.4g TZS:7.2g SZH:104.7g CK:42.6g FH:17.1g SÓ:1.3g <b>Fahéjas szórat</b> EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Só 0 reszelt tészta leves* (1;)</b> EN:135.7kcal ZS:4.3g TZS:0.3g SZH:11.2g CK:7.7g FH:4.0g SÓ:0.3g <b>Só 0 grill csirkecomb egész</b> EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.1g SÓ:0.5g <b>Só 0 zöldborsó főzelék (7;)</b> EN:188.1kcal ZS:5.9g TZS:1.1g SZH:21.5g CK:7.4g FH:9.1g SÓ:0.1g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Só 0 paradicsom leves/K (tészta) (1;)</b> EN:253.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g <b>Só 0 rizses hús (60 g)</b> EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g CK:0.0g FH:28.1g SÓ:0.2g <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b> EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b> EN:120.3kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.7g FH:3.3g SÓ:0.1g <b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b> EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g <b>Só 0 petr. burgonya (250 g)</b> EN:369.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:56.3g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.0g <b>Alma befőtt 0.10 L</b> EN:82.0kcal ZS:0.3g SZH:17.0g CK:15.0g FH:0.2g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1092.5 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 16.6 g; SZH: 130.5 g; CK: 49.4 g; FH: 32.3 g; SÓ: 1.4 g;	EN: 1086.8 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 11.1 g; SZH: 163.1 g; CK: 54.9 g; FH: 38.4 g; SÓ: 2.2 g;	EN: 829.5 kcal; ZS: 38.5 g; TZS: 10.2 g; SZH: 56.8 g; CK: 15.8 g; FH: 48.6 g; SÓ: 1.6 g;	EN: 881.7 kcal; ZS: 22.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 127.2 g; CK: 34.5 g; FH: 37.5 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 864.9 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 4.6 g; SZH: 115.0 g; CK: 18.5 g; FH: 32.3 g; SÓ: 1.0 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
<b>Gluténmentes</b>	<p><b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b> EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g</p> <p><b>G.G. sertés pörkölt</b> EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g</p> <p><b>Párolt rizsköret</b> EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g</p> <p><b>Csemege uborka</b> EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</p> <p><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b> EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>G.G. csirkeragu leves*</b> EN:144.0kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:10.4g CK:1.7g FH:16.6g SÓ:1.7g</p> <p><b>G.G. milánói makaróni (7;)</b> EN:685.5kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:69.9g CK:6.2g FH:30.8g SÓ:2.3g</p> <p><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b> EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>G.G. zöldségleves*</b> EN:130.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:1.7g</p> <p><b>Grill csirke /comb egész/ Alk</b> EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g</p> <p><b>G.G. zöldbabfőzelék * (7;)</b> EN:223.0kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:31.2g CK:9.3g FH:4.6g SÓ:2.0g</p> <p><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b> EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>G.G. paradicsom leves/K</b> EN:218.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g</p> <p><b>G.G. rakott burgonya hússal (3;7;)</b> EN:863.6kcal ZS:46.0g TZS:15.8g SZH:71.6g CK:4.0g FH:32.6g SÓ:2.3g</p> <p><b>Csemege uborka</b> EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</p> <p><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b> EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g</p> <p><b>Alma /F 0.10 KG</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p>	<p><b>G.G. zöldbablev.* (7;)</b> EN:152.1kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:18.3g CK:3.3g FH:3.2g SÓ:1.8g</p> <p><b>G.G. rántott csirkemell (3;7;)</b> EN:793.4kcal ZS:59.3g TZS:7.6g SZH:38.6g CK:1.7g FH:24.8g SÓ:1.9g</p> <p><b>G.G. sült burgonya (250g)</b> EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g FH:8.9g SÓ:1.5g</p> <p><b>Csemege uborka</b> EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g</p> <p><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b> EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g</p>
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1174.1 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 15.9 g; SZH: 157.5 g; CK: 34.5 g; FH: 34.3 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 1004.2 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 11.9 g; SZH: 120.3 g; CK: 14.7 g; FH: 49.1 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 915.9 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 11.7 g; SZH: 89.4 g; CK: 22.7 g; FH: 39.7 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1265.0 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 16.6 g; SZH: 149.3 g; CK: 32.2 g; FH: 37.0 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1677.3 kcal; ZS: 94.7 g; TZS: 11.9 g; SZH: 157.0 g; CK: 8.8 g; FH: 38.6 g; SÓ: 7.3 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.