

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kigyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teavaj (7;) EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.0mg félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:175.7kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:11.3mg félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:54.3kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.5g CA:172.6mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Marha párizsi EN:71.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g margin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;9;) EN:276.1kcal ZS:10.6g TZS:1.8g SZH:23.7g CK:1.2g FH:18.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:304.8kcal ZS:3.5g TZS:2.0g SZH:56.9g CK:18.1g FH:11.3g SÓ:0.7g CA:264.0mg Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Zöldségregmleves (1;7;) EN:71.1kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:10.2g CK:1.7g FH:2.2g SÓ:2.0g CA:11.3mg Pirított tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g Mexikói sertésragu (1;) EN:190.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:9.1g CK:0.9g FH:17.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:188.9kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:16.1g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.6g CA:1.7mg Natúr sertészelet (1;) EN:174.0kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Meggy mártás (1;7;) EN:194.8kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:34.0g CK:30.5g FH:2.3g SÓ:0.7g CA:48.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Reszelt tésztaleves (1;3;) EN:68.7kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:0.9g FH:1.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:291.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:21.3g CK:0.8g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:30.0mg Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:62.3kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:9.0g CK:1.5g FH:1.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Halvagdalt (1;4;) EN:213.6kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:30.2g CK:0.7g FH:8.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:267.7kcal ZS:3.6g TZS:1.7g SZH:44.2g CK:7.4g FH:9.8g SÓ:1.0g CA:192.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
Ebéd B	Babgulyás leves sertés (1;9;) EN:276.1kcal ZS:10.6g TZS:1.8g SZH:23.7g CK:1.2g FH:18.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg Ízes derelye (1;3;) EN:665.4kcal ZS:7.0g TZS:1.1g SZH:130.8g CK:20.9g FH:16.3g SÓ:2.1g CA:0.0mg Porcukor szórát EN:164.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.0g CK:40.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Zöldségregmleves (1;7;) EN:71.1kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:10.2g CK:1.7g FH:2.2g SÓ:2.0g CA:11.3mg Pirított tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:481.4kcal ZS:13.2g TZS:2.8g SZH:59.8g CK:2.8g FH:28.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:188.9kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:16.1g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.6g CA:1.7mg Budapest sertésragu EN:184.4kcal ZS:8.3g TZS:2.1g SZH:5.4g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Reszelt tésztaleves (1;3;) EN:68.7kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:0.9g FH:1.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Erdélyi lucskos káposzta (1;) EN:435.9kcal ZS:31.9g TZS:11.1g SZH:16.8g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.9g CA:0.0mg Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:62.3kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:9.0g CK:1.5g FH:1.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Párolt csirkemell EN:108.0kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.9g CK:0.5g FH:19.3g SÓ:2.3g CA:0.0mg Sóska mártás (1;7;) EN:164.4kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:25.6g CK:4.3g FH:5.0g SÓ:1.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g	Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg	Zöldhagymás túrókrém (7;) EN:43.2kcal ZS:2.6g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:28.0mg	Korpás pogácsa (1;3;7;12;) EN:177.0kcal ZS:6.5g TZS:3.2g SZH:25.0g CK:0.8g FH:3.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(nehézség: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Uzsonna	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 2694.7 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 13.8 g; SZH: 453.0 g; CK: 121.9 g; FH: 98.4 g; SÓ: 10.0 g; CA: 710.8 mg;	EN: 2160.1 kcal; ZS: 83.6 g; TZS: 27.1 g; SZH: 256.0 g; CK: 34.0 g; FH: 97.8 g; SÓ: 11.0 g; CA: 267.6 mg;	EN: 2098.1 kcal; ZS: 86.0 g; TZS: 33.8 g; SZH: 229.7 g; CK: 40.0 g; FH: 89.8 g; SÓ: 8.0 g; CA: 382.7 mg;	EN: 1803.9 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 24.2 g; SZH: 219.7 g; CK: 32.1 g; FH: 68.8 g; SÓ: 7.8 g; CA: 230.6 mg;	EN: 1882.3 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 15.5 g; SZH: 276.4 g; CK: 37.3 g; FH: 77.5 g; SÓ: 12.9 g; CA: 456.0 mg;