



	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05	Szombat 06.06	Vasárnap 06.07
Ebéd A	Lencsegyulás sertéshússal (1;3;) EN:506.7kcal ZS:21.8g TZS:4.8g SZH:44.4g CK:1.3g FH:26.9g SÓ:1.7g Darás metélt (1;) EN:727.8kcal ZS:30.4g TZS:3.7g SZH:97.6g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.6g Barack lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:227.4kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:14.4g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Sóska mártás (1;7;) EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sajtkrémleves (7;) EN:621.3kcal ZS:45.0g TZS:27.8g SZH:22.6g CK:21.7g FH:30.4g SÓ:3.4g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Szárnyasrizottó (9;) EN:436.5kcal ZS:15.5g TZS:2.6g SZH:43.8g CK:0.5g FH:28.3g SÓ:3.2g Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g Sült debreceni kolbász EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g Tökfőzelék (1;7;) EN:445.7kcal ZS:20.6g TZS:6.4g SZH:58.0g CK:25.3g FH:6.5g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Tejfőlös karalábéleves (1;3;7;) EN:313.5kcal ZS:18.8g TZS:4.8g SZH:30.6g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.6g Sertés pörkölt EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g SÓ:1.4g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	Magyaros gombaleves (1;3;) EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g Vadas s.ragu (1;7;9;10;) EN:269.4kcal ZS:14.0g TZS:4.7g SZH:15.1g CK:7.8g FH:18.6g SÓ:0.3g Zsemlegombóc (1;3;) EN:375.1kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:70.5g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.4g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Ebéd B	Lencsegyulás sertéshússal (1;3;) EN:506.7kcal ZS:21.8g TZS:4.8g SZH:44.4g CK:1.3g FH:26.9g SÓ:1.7g Sonkás kocka (1;3;7;) EN:617.0kcal ZS:21.5g TZS:9.8g SZH:75.1g CK:6.0g FH:30.6g SÓ:4.6g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:227.4kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:14.4g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres csirkecomb filé EN:523.6kcal ZS:30.1g TZS:6.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:58.5g SÓ:5.4g Bulgur köret 1/2 (1;) EN:304.4kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.5g Angol zöldségköret 1/2 (7;12;) EN:236.0kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:39.7g CK:1.9g FH:8.7g SÓ:0.7g Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sajtkrémleves (7;) EN:621.3kcal ZS:45.0g TZS:27.8g SZH:22.6g CK:21.7g FH:30.4g SÓ:3.4g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Mézes-mustáros szárnyasragu (1;10;) EN:129.9kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:6.5g CK:4.6g FH:19.4g SÓ:1.1g Kuszkusz köret (1;) EN:825.4kcal ZS:22.0g TZS:2.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g Sertés aprópecsenye EN:289.3kcal ZS:22.9g TZS:5.9g SZH:6.2g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:2.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:426.5kcal ZS:12.5g TZS:2.5g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.8g SÓ:1.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Tejfőlös karalábéleves (1;3;7;) EN:313.5kcal ZS:18.8g TZS:4.8g SZH:30.6g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.6g Milánói spagetti sertés (1;) EN:1261.2kcal ZS:44.1g TZS:16.1g SZH:167.5g CK:59.4g FH:48.0g SÓ:2.6g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Párizsi csirkemell (1;3;7;) EN:505.7kcal ZS:36.1g TZS:5.0g SZH:16.0g CK:0.4g FH:27.2g SÓ:1.8g Majonézes kukorica (3;7;10;) EN:496.3kcal ZS:25.6g TZS:4.6g SZH:54.4g CK:33.5g FH:7.5g SÓ:1.1g	Magyaros gombaleves (1;3;) EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:738.0kcal ZS:40.4g TZS:15.0g SZH:54.8g CK:0.8g FH:32.4g SÓ:3.1g Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 2595.4 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 23.0 g; SZH: 312.8 g; CK: 45.0 g; FH: 100.5 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 2076.1 kcal; ZS: 73.7 g; TZS: 19.6 g; SZH: 208.1 g; CK: 45.5 g; FH: 124.4 g; SÓ: 18.6 g;	EN: 2754.6 kcal; ZS: 139.3 g; TZS: 63.6 g; SZH: 232.4 g; CK: 55.4 g; FH: 137.4 g; SÓ: 14.3 g;	EN: 2904.5 kcal; ZS: 131.0 g; TZS: 40.4 g; SZH: 333.7 g; CK: 56.9 g; FH: 93.2 g; SÓ: 15.4 g;	EN: 3101.5 kcal; ZS: 121.0 g; TZS: 33.8 g; SZH: 434.9 g; CK: 74.9 g; FH: 127.9 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 2357.3 kcal; ZS: 146.6 g; TZS: 28.8 g; SZH: 178.7 g; CK: 45.0 g; FH: 63.3 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 2023.7 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 24.0 g; SZH: 208.8 g; CK: 26.1 g; FH: 78.4 g; SÓ: 8.0 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, szulfitok; 13-Csilagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.