

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g 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	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g
Ebéd A	Legényfogyó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:8.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g CA:9.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;12;) EN:175.3kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:22.0g CK:1.2g FH:4.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Pulykasült EN:293.0kcal ZS:19.6g TZS:2.4g FH:28.9g SÓ:0.8g Karalábéfézelék (1;7;) EN:165.0kcal ZS:7.1g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:11.1g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Petrezselymes rizs EN:571.2kcal ZS:24.0g TZS:2.7g SZH:79.9g CK:0.0g FH:9.7g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:1.1g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csirkeapró feltét (1;) EN:169.8kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.9g CA:0.0mg Burgonyafézelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:0.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Sertés paprikás (1;7;) EN:247.7kcal ZS:18.2g TZS:4.4g SZH:9.1g CK:0.7g FH:11.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:489.4kcal ZS:17.0g TZS:2.5g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.4g Csemege uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g
Ebéd B	Legényfogyó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:8.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g CA:9.0mg Darás metélt (1;) EN:595.5kcal ZS:24.9g TZS:3.0g SZH:79.8g FH:11.6g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;12;) EN:175.3kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:22.0g CK:1.2g FH:4.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt virsli P EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Finomfézelék (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.4g TZS:3.8g SZH:29.9g CK:12.7g FH:6.5g SÓ:1.4g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Hagymás tört burgonya (12;) EN:263.5kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:46.7g FH:6.4g SÓ:1.0g Káposztasaláta * (12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sárgaborsófézelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Páztortarhonya (1;12;) EN:568.4kcal ZS:26.3g TZS:8.1g SZH:66.3g CK:2.5g FH:15.1g SÓ:2.9g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Hónapos retek Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Zöldséges felvágott (10;) EN:62.0kcal ZS:4.8g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Összesítés	EN: 3014.8 kcal; ZS: 143.9 g; TZS: 28.8 g; SZH: 319.3 g; CK: 37.0 g; FH: 103.8 g; SÓ: 10.9 g; CA: 234.0 mg;	EN: 2164.4 kcal; ZS: 98.9 g; TZS: 32.8 g; SZH: 223.0 g; CK: 47.0 g; FH: 90.0 g; SÓ: 11.7 g; CA: 84.0 mg;	EN: 2995.7 kcal; ZS: 132.7 g; TZS: 29.2 g; SZH: 358.7 g; CK: 46.0 g; FH: 84.9 g; SÓ: 12.0 g; CA: 243.4 mg;	EN: 2085.8 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 15.8 g; SZH: 267.5 g; CK: 16.3 g; FH: 90.4 g; SÓ: 9.2 g; CA: 24.0 mg;	EN: 2175.0 kcal; ZS: 77.6 g; TZS: 21.6 g; SZH: 295.4 g; CK: 73.5 g; FH: 64.1 g; SÓ: 12.1 g; CA: 335.1 mg;

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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.