

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
<b>Ebéd A</b>	<b>Kertészleves</b> EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g  <b>Főtt virsli P</b> EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g  <b>Serpenyős burgonya (12;)</b> EN:500.8kcal ZS:15.3g TZS:2.2g SZH:72.5g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.9g  <b>Cékla saláta * (10;)</b> EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g  <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g  <b>Banán</b> EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	<b>Brokkolikrémléves (1;7;)</b> EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g  <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g  <b>Fokhagymás pulykatokány</b> EN:249.1kcal ZS:17.6g TZS:2.7g SZH:4.7g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:0.8g  <b>Párolt rizs fél adag</b> EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.4g  <b>Párolt zöldségeköt fél adag</b> EN:148.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:23.8g CK:7.0g FH:5.3g SÓ:1.0g	<b>Sárgabarackléves (1;7;)</b> EN:364.0kcal ZS:5.7g TZS:4.1g SZH:75.0g CK:60.8g FH:4.0g SÓ:0.0g  <b>Sült csirkecomb filé</b> EN:574.6kcal ZS:34.0g TZS:6.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:62.7g SÓ:5.4g  <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g  <b>Mongol saláta * (10;)</b> EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g	<b>Sertésraguleves (1;7;)</b> EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g  <b>Káposztás nudli (1;3;)</b> EN:713.3kcal ZS:11.7g TZS:1.0g SZH:97.5g CK:5.0g FH:16.4g SÓ:4.5g  <b>Mandarin</b> EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	<b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b> EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g  <b>Natúr csirkemell szelet</b> EN:171.5kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:0.1g CK:0.0g FH:25.5g SÓ:0.9g  <b>Parajfőzelék (1;7;)</b> EN:305.3kcal ZS:15.5g TZS:2.2g SZH:27.8g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:1.3g	<b>Reszelt tésztaleves (1;)</b> EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g  <b>Csikós sertéstokány (1;7;)</b> EN:341.9kcal ZS:27.7g TZS:11.6g SZH:6.4g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.7g  <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	<b>Tavaszi zöldségeköt (1;3;)</b> EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g  <b>Pírtott hagyma</b> EN:5.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.2g SÓ:0.0g  <b>Csirkepaprikás (1;7;)</b> EN:325.0kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g  <b>Tészta köret (1;)</b> EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1313.9 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 10.7 g; SZH: 197.8 g; CK: 8.1 g; FH: 37.1 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 874.8 kcal; ZS: 34.8 g; TZS: 9.1 g; SZH: 104.2 g; CK: 9.1 g; FH: 35.2 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1507.5 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 13.3 g; SZH: 136.3 g; CK: 63.0 g; FH: 77.6 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 1139.0 kcal; ZS: 37.6 g; TZS: 8.9 g; SZH: 126.5 g; CK: 8.8 g; FH: 33.9 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 725.0 kcal; ZS: 38.5 g; TZS: 5.6 g; SZH: 47.0 g; CK: 2.5 g; FH: 41.3 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 996.1 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 14.3 g; SZH: 92.2 g; CK: 14.4 g; FH: 32.8 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 1145.9 kcal; ZS: 59.7 g; TZS: 10.7 g; SZH: 105.1 g; CK: 9.2 g; FH: 45.3 g; SÓ: 3.3 g;



	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
<b>Ebéd B</b>	<b>Kertészleves</b> EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	<b>Brokkolikrémléves (1;7;)</b> EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	<b>Sárgabarackléves (1;7;)</b> EN:364.0kcal ZS:5.7g TZS:4.1g SZH:75.0g CK:60.8g FH:4.0g SÓ:0.0g	<b>Tárkonyos zöldségleves (1;9;)</b> EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	<b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b> EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g	<b>Reszelt tésztaleves (1;)</b> EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	<b>Tavaszi zöldségkrémléves (1;3;)</b> EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g
	<b>Serpenyős burgonya (12;)</b> EN:500.8kcal ZS:15.3g TZS:2.2g SZH:72.5g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.9g	<b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	<b>Zöldségpogácsa (1;3;6;8;11;)</b> EN:108.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.3g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g	<b>Káposztás nudli (1;3;)</b> EN:713.3kcal ZS:11.7g TZS:1.0g SZH:97.5g CK:5.0g FH:16.4g SÓ:4.5g	<b>Főtt tojás (3;)</b> EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	<b>Rántott sajt (1;3;7;)</b> EN:731.0kcal ZS:52.6g TZS:18.6g SZH:37.8g CK:2.5g FH:25.2g SÓ:2.2g	<b>Pirított hagyma</b> EN:5.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
	<b>Cékla saláta * (10;)</b> EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	<b>Fokhagymás tofuragu (6;)</b> EN:264.3kcal ZS:20.9g TZS:2.7g SZH:5.3g CK:0.3g FH:12.9g SÓ:0.7g	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	<b>Mandarin</b> EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	<b>Parajfőzelék (1;7;)</b> EN:305.3kcal ZS:15.5g TZS:2.2g SZH:27.8g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:1.3g	<b>Tartármártás (3;7;10;)</b> EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	<b>Halpaprikás (1;4;7;)</b> EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g
	<b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	<b>Párolt rizs fél adag</b> EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.4g	<b>Mongol saláta * (10;)</b> EN:29.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:1.1g			<b>Bulgur köret (1;)</b> EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	<b>Tészta köret (1;)</b> EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g
	<b>Banán</b> EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	<b>Párolt zöldségköret fél adag</b> EN:148.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:23.8g CK:7.0g FH:5.3g SÓ:1.0g					
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1101.9 kcal; ZS: 20.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 195.0 g; CK: 8.1 g; FH: 25.1 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 890.0 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 9.1 g; SZH: 104.7 g; CK: 9.4 g; FH: 31.6 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1041.0 kcal; ZS: 34.7 g; TZS: 7.3 g; SZH: 154.0 g; CK: 63.0 g; FH: 19.4 g; SÓ: 2.1 g;	EN: 906.1 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 129.5 g; CK: 10.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 679.5 kcal; ZS: 40.6 g; TZS: 6.8 g; SZH: 46.9 g; CK: 2.5 g; FH: 26.6 g; SÓ: 2.7 g;	EN: 1619.6 kcal; ZS: 100.0 g; TZS: 27.1 g; SZH: 133.3 g; CK: 24.5 g; FH: 42.6 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1026.3 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 8.8 g; SZH: 107.7 g; CK: 8.9 g; FH: 29.5 g; SÓ: 3.5 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.