

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:257.4kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:25.9g CK:4.1g FH:19.8g SÓ:1.8g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Lebbencs leves (1;12;) EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Őszibarackleves (1;7;) EN:287.3kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:62.7g CK:51.0g FH:2.8g SÓ:0.7g
	Gránátos kocka (1;12;) EN:926.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:152.4g CK:6.8g FH:27.0g SÓ:2.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	Tejfölös-kukoricás csirkeragu (7;) EN:394.8kcal ZS:25.0g TZS:5.9g SZH:15.8g CK:7.7g FH:24.3g SÓ:1.2g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	Pírtott zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Párizsi szelet (1;3;7;) EN:639.4kcal ZS:41.2g TZS:5.6g SZH:33.7g CK:0.2g FH:31.1g SÓ:1.1g	Dubarry csirkemell (1;7;) EN:374.4kcal ZS:22.8g TZS:10.6g SZH:8.8g CK:2.5g FH:31.4g SÓ:2.0g
	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Sült debreceni kolbász EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g	Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g	Gombamártás (1;7;) EN:124.3kcal ZS:7.8g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:1.5g	Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:395.9kcal ZS:30.4g TZS:11.4g SZH:7.9g CK:1.0g FH:22.4g SÓ:2.5g	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	Burgonyapüré (7;12;) EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:426.5kcal ZS:12.5g TZS:2.5g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.8g SÓ:1.9g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	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	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Amerikai káposztasaláta (3;7;10;) EN:145.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:13.4g CK:4.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		Kókusz golyó (1;3;7;12;) EN:291.3kcal ZS:15.7g TZS:11.5g SZH:26.7g CK:8.0g FH:6.7g SÓ:0.4g	Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g		
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g					
Napi összesítés	EN: 1271.9 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 6.5 g; SZH: 194.7 g; CK: 19.8 g; FH: 48.4 g; SÓ: 6.0 g;	EN: 1336.0 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 19.5 g; SZH: 151.7 g; CK: 27.1 g; FH: 52.8 g; SÓ: 9.0 g;	EN: 1230.2 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 9.9 g; SZH: 134.2 g; CK: 20.3 g; FH: 43.3 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1326.0 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 24.8 g; SZH: 82.6 g; CK: 13.3 g; FH: 51.9 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 1269.1 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 159.2 g; CK: 9.1 g; FH: 40.3 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 1387.7 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 8.7 g; SZH: 147.0 g; CK: 33.0 g; FH: 53.6 g; SÓ: 2.3 g;	EN: 1350.4 kcal; ZS: 38.7 g; TZS: 20.3 g; SZH: 189.7 g; CK: 94.5 g; FH: 51.9 g; SÓ: 4.6 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.

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24	Szombat 04.25	Vasárnap 04.26
Ebéd B	Zöldség becsinált leves (1;7;) EN:182.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:27.4g CK:3.5g FH:5.4g SÓ:1.1g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Lebbencs leves (1;12;) EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Őszibarackleves (1;7;) EN:287.3kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:62.7g CK:51.0g FH:2.8g SÓ:0.7g
	Gránátos kocka (1;12;) EN:926.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:152.4g CK:6.8g FH:27.0g SÓ:2.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;) EN:172.4kcal ZS:5.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:10.6g FH:4.7g SÓ:1.1g	Roston sült tofu (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g	Pírtott zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	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	Grillezett karfiolrózsa EN:62.5kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:2.1g SÓ:0.9g
	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Tojás krokett (1;3;12;) EN:120.5kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.3g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:1.2g	Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g	Gombamártás (1;7;) EN:124.3kcal ZS:7.8g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:1.5g	Hentes zöldségtokány * (1;10;12;) EN:101.3kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:19.3g CK:0.9g FH:5.2g SÓ:1.8g	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	Burgonyapüré (7;12;) EN:478.7kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:69.8g CK:10.9g FH:15.1g SÓ:1.9g
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	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 Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g 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	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 Kókusz golyó (1;3;7;12;) EN:291.3kcal ZS:15.7g TZS:11.5g SZH:26.7g CK:8.0g FH:6.7g SÓ:0.4g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g Körte EN:130.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Amerikai káposztasaláta (3;7;10;) EN:145.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:13.4g CK:4.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1197.2 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 4.9 g; SZH: 196.3 g; CK: 19.3 g; FH: 34.0 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 1096.5 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 6.6 g; SZH: 172.8 g; CK: 27.0 g; FH: 37.9 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 1007.8 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 8.2 g; SZH: 143.0 g; CK: 23.2 g; FH: 23.8 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 982.7 kcal; ZS: 53.3 g; TZS: 18.7 g; SZH: 83.4 g; CK: 13.8 g; FH: 35.4 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 974.4 kcal; ZS: 21.8 g; TZS: 6.4 g; SZH: 170.6 g; CK: 9.0 g; FH: 23.1 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1196.7 kcal; ZS: 56.3 g; TZS: 13.4 g; SZH: 132.2 g; CK: 34.1 g; FH: 35.1 g; SÓ: 2.3 g;	EN: 1038.5 kcal; ZS: 20.5 g; TZS: 10.2 g; SZH: 183.3 g; CK: 93.9 g; FH: 22.6 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.