

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Ebéd	Legényfogyó leves csirkehúsból (1;7;9;) EN:295.2kcal ZS:16.6g TZS:4.5g SZH:18.7g CK:1.1g FH:16.3g SÓ:1.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Tészta köret (1;) EN:516.4kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:208.5kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:29.8g CK:25.6g FH:4.2g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12;) EN:203.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.2g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:1.0g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:454.0kcal ZS:42.1g TZS:7.4g SZH:3.8g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:540.9kcal ZS:24.0g TZS:5.2g SZH:65.3g CK:33.8g FH:12.7g SÓ:1.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:239.9kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.3g Halpaprikás (1;4;7;) EN:253.5kcal ZS:19.6g TZS:4.7g SZH:4.4g CK:0.6g FH:13.4g SÓ:1.6g Kuskusz (1;) EN:540.5kcal ZS:29.0g TZS:6.5g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.0g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:233.6kcal ZS:13.0g TZS:1.6g SZH:18.4g CK:0.7g FH:10.4g SÓ:1.2g Sárgarépás rizs EN:300.4kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:50.6g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.9g Cékla saláta- saját EN:104.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:24.6g CK:19.5g FH:1.5g SÓ:1.2g	Orjaleves (9;) EN:54.8kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:6.5g CK:2.4g FH:3.1g SÓ:2.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sertéssült apró (1;) EN:398.8kcal ZS:24.7g TZS:5.5g SZH:7.0g CK:0.0g FH:34.8g SÓ:0.8g Vegyes gyümölcs mártás (1;7;) EN:188.6kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:34.6g CK:25.3g FH:1.6g SÓ:0.7g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.0g
Ebéd B	Legényfogyó leves csirkehúsból (1;7;9;) EN:295.2kcal ZS:16.6g TZS:4.5g SZH:18.7g CK:1.1g FH:16.3g SÓ:1.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Nudli (1;3;) EN:499.5kcal ZS:9.9g TZS:0.9g SZH:67.1g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:5.3g Lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Porcukor EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12;) EN:203.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.2g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:1.0g Sertéspörkölt (12;) EN:212.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:3.9g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:2.2g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:346.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:58.2g CK:7.0g FH:7.7g SÓ:2.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:239.9kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.3g 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:284.6kcal ZS:19.1g TZS:2.0g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Bulgur (1;) EN:371.1kcal ZS:11.8g TZS:2.9g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:1.0g Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g TZS:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g Sárgarépás rizs EN:300.4kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:50.6g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.9g Cékla saláta- saját EN:104.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:24.6g CK:19.5g FH:1.5g SÓ:1.2g	Orjaleves (9;) EN:54.8kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:6.5g CK:2.4g FH:3.1g SÓ:2.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Zúzapörkölt (12;) EN:178.4kcal ZS:11.0g TZS:1.4g SZH:3.9g CK:0.1g FH:14.7g SÓ:2.2g Tarhonyaköret (1;) EN:337.6kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.1g Csemege uborka (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.1g

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:442.0kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Tésztá köret (1;) EN:516.4kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Sajtszórát (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:254.2kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:22.1g CK:0.5g FH:7.1g SÓ:0.3g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Csirkepörkölt (1;) EN:190.4kcal ZS:11.6g TZS:1.9g SZH:3.4g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.9g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:418.5kcal ZS:14.8g TZS:4.3g SZH:56.8g CK:1.5g FH:8.4g SÓ:0.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Kinder tejszelet (1;3;7;) EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:254.9kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.4g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Majorannás csirkemáj (1;) EN:249.4kcal ZS:15.4g TZS:3.6g SZH:2.8g CK:0.0g FH:23.0g SÓ:0.7g Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Csontleves (9;12;) EN:110.2kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sertéssült apró (1;) EN:398.8kcal ZS:24.7g TZS:5.5g SZH:7.0g CK:0.0g FH:34.8g SÓ:0.8g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.0g	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN:177.8kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:26.9g CK:1.8g FH:9.2g SÓ:1.0g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g Tésztá köret (1;) EN:516.4kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g
Ebéd B	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:442.0kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rizsfelfújt (1;3;7;) EN:555.2kcal ZS:10.6g TZS:3.4g SZH:96.4g CK:41.2g FH:15.1g SÓ:1.2g Gyümölcs öntet EN:91.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.5g CK:21.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:254.2kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:22.1g CK:0.5g FH:7.1g SÓ:0.3g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:679.1kcal ZS:34.3g TZS:9.3g SZH:58.8g CK:1.2g FH:29.8g SÓ:1.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Kinder tejszelet (1;3;7;) EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:254.9kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.4g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sertéspörkölt (12;) EN:212.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:3.9g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:2.2g Galuska (1;3;) EN:438.0kcal ZS:9.6g TZS:1.5g SZH:75.7g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:2.2g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Csontleves (9;12;) EN:110.2kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Natúr sertészelet (1;) EN:182.0kcal ZS:11.1g TZS:3.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.4g Finomfőzelék (1;7;) EN:239.6kcal ZS:7.0g TZS:2.2g SZH:33.8g CK:9.6g FH:8.1g SÓ:1.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN:177.8kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:26.9g CK:1.8g FH:9.2g SÓ:1.0g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Mustáros sertésflekken (1;10;) EN:201.9kcal ZS:11.5g TZS:3.1g SZH:5.7g CK:0.2g FH:17.7g SÓ:1.4g Kuszkusz (1;) EN:540.5kcal ZS:29.0g TZS:6.5g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.0g

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszármazékot tartalmaz.

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Fahéjszórát EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:111.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:1.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:182.0kcal ZS:11.1g TZS:3.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.4g Kapormártás (1;7;) EN:187.0kcal ZS:11.2g TZS:4.3g SZH:18.1g CK:9.9g FH:2.1g SÓ:1.8g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:297.8kcal ZS:21.3g TZS:10.9g SZH:19.0g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:284.6kcal ZS:19.1g TZS:2.0g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Zöldes rizs EN:444.0kcal ZS:18.8g TZS:2.1g SZH:61.1g CK:1.4g FH:7.8g SÓ:0.7g Görögdinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:141.5kcal ZS:6.9g TZS:2.2g SZH:16.3g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:1.0g Babfőzelék (1;7;) EN:337.0kcal ZS:7.7g TZS:2.8g SZH:43.8g CK:4.5g FH:16.6g SÓ:1.6g Sertéspörkölt (12;) EN:212.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:3.9g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:2.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:356.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:72.6g CK:50.0g FH:4.6g SÓ:0.6g Rántott csirke mell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g TZS:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g Főtt burgonya (12;) EN:244.5kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.5g Cékla saláta- saját EN:104.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:24.6g CK:19.5g FH:1.5g SÓ:1.2g
Ebéd B	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:411.4kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:73.8g CK:40.1g FH:11.3g SÓ:1.1g Porcukor EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:111.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:1.0g Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g Pulykapörkölt (12;) EN:148.8kcal ZS:7.6g TZS:1.5g SZH:2.7g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:1.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:297.8kcal ZS:21.3g TZS:10.9g SZH:19.0g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Csicszeriborsós rizseshús libahússal (9;) EN:640.7kcal ZS:33.4g TZS:4.8g SZH:55.4g CK:0.5g FH:27.5g SÓ:1.3g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g Görögdinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:141.5kcal ZS:6.9g TZS:2.2g SZH:16.3g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:1.0g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g Sült debreceni EN:292.9kcal ZS:28.1g TZS:8.7g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:356.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:72.6g CK:50.0g FH:4.6g SÓ:0.6g Lasagne húsos-halás (1;4;7;) EN:673.8kcal ZS:31.4g TZS:13.5g SZH:65.8g CK:6.7g FH:31.8g SÓ:1.4g