

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
Reggeli	Erdei gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tonhalkrém (4;) EN: 121.7 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Burgonyás kenyér szeletelt (1;6;12;) EN: 171.0 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 33.1 g; CK: 0.4 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.0 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tofukrém (6;) EN: 41.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Reszelt hónapos retek EN: 1.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Marha párizsi darált EN: 71.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Reszelt sárgarépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaós rizsital EN: 153.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.2 g; CK: 14.7 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Erdei gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magvas szárnyas májkrém EN: 208.6 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 5.7 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Reszelt jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Citromos tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Álomszonkakrém EN: 48.6 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Erdei gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkemell sonka darálva EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 148.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.7 g; Reszelt hónapos retek EN: 1.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;
Tízórai	Almás chiapuding EN: 138.9 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 24.4 g; CK: 10.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Cukkiníkrém EN: 55.9 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	Zelleres margarin (9;) EN: 113.8 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Reszelt alma sárgarépával * EN: 19.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Életerő turmix EN: 62.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.9 g; CK: 8.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Körte EN: 38.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.5 g; CK: 7.4 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Barack kompótpüre * EN: 36.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kölesgolyó EN: 112.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 22.5 g; CK: 0.4 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Palócleves (sertés, darálva) (10;12;) EN: 225.0 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 3.7 g; SZH: 14.9 g; CK: 1.7 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tejberizs EN: 258.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 55.5 g; CK: 13.6 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros zellerleves (1;9;) EN: 56.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 1.4 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Tojásfelfújt (1;3;) EN: 149.9 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 1.1 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék (1;) EN: 161.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; CK: 7.9 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 73.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.6 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Húspuding (1;3;) EN: 96.2 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 225.3 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 40.6 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Céklapöré * (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Paradicsomleves (1;9;) EN: 157.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.9 g; CK: 10.5 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Húsgolyó (sertés) (1;3;) EN: 167.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 12.6 g; CK: 1.8 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Kuszkusz köret (1;) EN: 206.2 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Kapor mártás (1;) EN: 90.4 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 9.7 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN: 61.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres csirkefalatok EN: 154.1 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.7 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Cukkini főzelék EN: 53.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 31.2 g; CK: 2.1 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 21.0 mg; körte EN: 52.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Tárkonyos pulyka raguleves (pépes) (1;9;) EN: 72.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.8 g; CK: 0.2 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Darafelfújt (1;3;) EN: 345.4 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 64.7 g; CK: 7.3 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Vegyes gyümölcs mártás (1;7;) EN: 153.7 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 31.2 g; CK: 2.1 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 21.0 mg; félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN: 106.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségkrémleves (1;9;) EN: 46.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.9 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;) EN: 202.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 24.6 g; CK: 0.1 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Burgonyapüré (12;) EN: 239.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 46.9 g; CK: 3.0 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Céklapöré * (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;

Uzsonna

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
Uzsonna	Mandarinpüré EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 7.8 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Puffasztott rizs EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs turmix (alma-körte) EN: 144.3 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 29.7 g; CK: 11.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Almapüré EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Puffasztott rizs EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös zabkása rizsitalall * (1;) EN: 212.5 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 37.1 g; CK: 5.2 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Házi zöldségkrém EN: 98.6 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Puffasztott rizs EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Csokipuding * EN: 130.4 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 26.4 g; CK: 5.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Sütőtök sütte EN: 56.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 11.6 g; CK: 6.3 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g;
Vacsora	Darált zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sertéshúsos rakott vegyes zöldség EN: 230.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 22.4 g; CK: 3.7 g; FH: 12.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;	Vaníliás tofukrém (6;) EN: 51.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.5 g; CK: 3.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Húsfelfújt (1;3;) EN: 82.1 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 11.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Csöben sült sárgarépa (1;3;) EN: 170.7 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.3 g; CK: 9.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Bécsi felvágott EN: 58.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Sült csirkemell EN: 124.3 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikom mártás (1;) EN: 54.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 4.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Kuszkusz köret (1;) EN: 243.1 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.8 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Házi sertés húskrém EN: 101.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;