

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Ebéd	Legényfogyó leves csirkehúsból (1;7;9;) EN:302.3kcal ZS:16.8g TZS:4.6g SZH:19.0g CK:1.8g FH:17.2g SÓ:1.8g 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:160.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:10.7g FH:4.7g 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:205.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.7g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:1.0g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:460.8kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:574.7kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:71.2g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g Halpaprikás (1;4;7;) EN:285.2kcal ZS:22.0g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.7g FH:15.0g SÓ:1.8g Kuskusz (1;) EN:540.5kcal ZS:29.0g TZS:6.5g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.2g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g Cornflakes-es csirke mell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Sárgarépás rizs EN:338.0kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.0g Cékla saláta- saját EN:117.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:21.9g FH:1.6g SÓ:1.3g	Orjaleves (9;) EN:64.6kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:7.3g CK:2.7g FH:3.7g SÓ:2.1g 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:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:212.1kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:38.9g CK:28.5g FH:1.8g SÓ:0.8g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g
Ebéd B	Legényfogyó leves csirkehúsból (1;7;9;) EN:302.3kcal ZS:16.8g TZS:4.6g SZH:19.0g CK:1.8g FH:17.2g SÓ:1.8g 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:561.9kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:75.5g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:6.0g Lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Porcukor EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g 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:205.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.7g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:1.0g Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:385.1kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:64.6g CK:7.8g FH:8.5g SÓ:2.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:296.4kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Bulgur (1;) EN:417.5kcal ZS:13.3g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:1.1g Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g Rántott csirke mell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g Sárgarépás rizs EN:338.0kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.0g Cékla saláta- saját EN:117.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:21.9g FH:1.6g SÓ:1.3g	Orjaleves (9;) EN:64.6kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:7.3g CK:2.7g FH:3.7g SÓ:2.1g 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:191.2kcal ZS:12.2g TZS:1.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:2.4g Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g 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 Tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g 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:262.5kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Durumtészta 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:214.2kcal ZS:13.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:2.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g 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:258.3kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:16.1g CK:0.9g FH:5.1g 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:256.8kcal ZS:16.1g TZS:3.7g SZH:3.1g CK:0.0g FH:23.0g SÓ:0.8g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.9g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g 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:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Sóskamártás (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN:200.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:30.4g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.1g Durumtészta 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 Tészta 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:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Durumtészta 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:617.0kcal ZS:11.7g TZS:3.7g SZH:107.1g CK:45.8g FH:16.8g SÓ:1.4g 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:262.5kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Durumtészta 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:732.0kcal ZS:35.8g TZS:9.8g SZH:66.2g CK:1.2g FH:32.0g SÓ:1.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g 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:258.3kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:16.1g CK:0.9g FH:5.1g 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:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:2.5g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.9g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g Durumtészta 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:204.6kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:2.8g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:0.4g Finomfőzelék (1;7;) EN:269.6kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:38.1g CK:10.8g FH:9.1g SÓ:1.3g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN:200.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:30.4g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.1g Durumtészta 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:227.1kcal ZS:12.9g TZS:3.5g SZH:6.4g CK:0.3g FH:19.9g SÓ:1.6g Kuskusz (1;) EN:540.5kcal ZS:29.0g TZS:6.5g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.2g

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, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:113.4kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:14.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:1.1g Natúr sertésszelet (1;) EN:204.6kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:2.8g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:0.4g Kapormártás (1;7;) EN:210.3kcal ZS:12.6g TZS:4.8g SZH:20.3g CK:11.2g FH:2.3g SÓ:2.0g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g 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:296.4kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Zöldes rizs EN:478.8kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:68.8g CK:1.5g FH:8.7g SÓ:0.8g Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g Babfőzelék (1;7;) EN:379.3kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:49.3g CK:5.0g FH:18.7g SÓ:1.8g Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.7kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:83.0g CK:55.4g FH:5.2g SÓ:0.7g Rántott csirke mell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Cékla saláta- saját EN:117.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:21.9g FH:1.6g SÓ:1.3g
Ebéd B	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:499.4kcal ZS:8.4g TZS:2.0g SZH:91.3g CK:50.1g FH:14.0g SÓ:1.3g Porcukor EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:113.4kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:14.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:1.1g 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:167.4kcal ZS:8.6g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:1.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g 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:568.3kcal ZS:32.7g TZS:4.5g SZH:43.0g CK:0.5g FH:23.5g SÓ:1.2g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g Sült debreceni EN:303.3kcal ZS:29.3g TZS:8.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.7kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:83.0g CK:55.4g FH:5.2g SÓ:0.7g Lasagne húsos-halás (1;4;7;) EN:755.2kcal ZS:35.2g TZS:15.1g SZH:74.1g CK:7.5g FH:35.5g SÓ:1.5g