

A -

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
ebéd A	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240.28 kJ; 297.24 kcal; FH:15.87 g; SZH:29.17 g; ZS:12.83 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.77 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g;	Gombakrémleves (1;7;12) EN:520.73 kJ; 125.10 kcal; FH:4.56 g; SZH:9.85 g; ZS:7.43 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.96 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Tárkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12) EN:477.24 kJ; 114.35 kcal; FH:3.17 g; SZH:12.81 g; ZS:5.47 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.84 g;
	Tejben rizs (7) EN:1375.18 kJ; 328.09 kcal; FH:8.64 g; SZH:62.19 g; ZS:4.89 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:26.49 g;	Sült csirkemell (1;12) EN:702.55 kJ; 168.88 kcal; FH:19.16 g; SZH:8.81 g; ZS:6.28 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.20 g;	Csurgatott tészta (1;3) EN:147.39 kJ; 35.26 kcal; FH:1.39 g; SZH:6.43 g; ZS:0.43 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.03 g;	Pulyka nuggets tepsiiben sütve (1;3;6;7) EN:1122.86 kJ; 269.42 kcal; FH:16.66 g; SZH:10.78 g; ZS:17.74 g; TZS:3.49 g; SÓ:2.21 mg; CK:1.18 g;	Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) EN:2178.09 kJ; 522.31 kcal; FH:18.78 g; SZH:63.46 g; ZS:21.22 g; TZS:5.10 g; SÓ:1.10 mg; CK:10.26 g;
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:796.75 kJ; 190.37 kcal; FH:10.21 g; SZH:26.88 g; ZS:4.55 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.74 mg; CK:10.41 g;	Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2058.59 kJ; 493.37 kcal; FH:16.19 g; SZH:58.84 g; ZS:21.23 g; TZS:6.00 g; SÓ:0.83 mg; CK:0.92 g;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:824.94 kJ; 198.26 kcal; FH:3.98 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 mg; CK:4.91 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Félbarna kenyér (1;6) EN:432.43 kJ; 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g; ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.08 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	
	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;		Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 g;		
ebéd B	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240.28 kJ; 297.24 kcal; FH:15.87 g; SZH:29.17 g; ZS:12.83 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.77 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g;	Gombakrémleves (1;7;12) EN:520.73 kJ; 125.10 kcal; FH:4.56 g; SZH:9.85 g; ZS:7.43 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.96 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Tárkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12) EN:477.24 kJ; 114.35 kcal; FH:3.17 g; SZH:12.81 g; ZS:5.47 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.84 g;
	Tejbedara (1;7) EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g; ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 mg; CK:29.55 g;	Vadas sertésragu (1;7;9;10;12) EN:1516.18 kJ; 363.45 kcal; FH:15.08 g; SZH:14.17 g; ZS:27.15 g; TZS:9.15 g; SÓ:0.84 mg; CK:5.03 g;	Csurgatott tészta (1;3) EN:147.39 kJ; 35.26 kcal; FH:1.39 g; SZH:6.43 g; ZS:0.43 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.03 g;	Sült sertésvirslis (6;7;9;10) EN:730.50 kJ; 176.60 kcal; FH:8.38 g; SZH:0.65 g; ZS:15.59 g; TZS:6.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.39 g;	Rántott sajt (1;3;6;7;10;11) EN:1137.75 kJ; 270.80 kcal; FH:11.90 g; SZH:21.25 g; ZS:15.45 g; TZS:6.06 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.26 g;
	Kakaószórás (1;5;6;7;8) EN:320.83 kJ; 76.75 kcal; FH:0.74 g; SZH:16.40 g; ZS:0.87 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.98 g;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453.48 kJ; 348.76 kcal; FH:10.00 g; SZH:58.40 g; ZS:8.20 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.88 g;	Pusztapörkölt szármásból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1195.46 kJ; 286.29 kcal; FH:16.49 g; SZH:38.92 g; ZS:6.73 g; TZS:1.53 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.25 g;	Brokkolifőzelék (1;7;10;12) EN:734.03 kJ; 176.79 kcal; FH:7.16 g; SZH:15.16 g; ZS:9.69 g; TZS:1.53 g; SÓ:0.67 mg; CK:3.33 g;	Petrezselymes pároltrisz (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Amerikai káposztasaláta (3;7;8;10;12) EN:412.95 kJ; 98.78 kcal; FH:1.00 g; SZH:13.03 g; ZS:4.62 g; TZS:0.81 g; SÓ:0.64 mg; CK:10.53 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 g;		
húsmentes ebéd	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240.28 kJ; 297.24 kcal; FH:15.87 g; SZH:29.17 g; ZS:12.83 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.77 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g;	Gombakrémleves (1;7;12) EN:520.73 kJ; 125.10 kcal; FH:4.56 g; SZH:9.85 g; ZS:7.43 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.96 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Tárkonyos zöldség leves (1;3;7;8;9;10;12) EN:477.24 kJ; 114.35 kcal; FH:3.17 g; SZH:12.81 g; ZS:5.47 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.84 g;
	Négysajt mártás (1;6;7) EN:746.40 kJ; 178.49 kcal; FH:9.39 g; SZH:8.82 g; ZS:11.65 g; TZS:6.14 g; SÓ:1.12 mg; CK:4.62 g;	Rakott zöldség tojással (1;3;7;9;12) EN:1623.21 kJ; 388.45 kcal; FH:16.73 g; SZH:45.53 g; ZS:15.62 g; TZS:4.94 g; SÓ:0.98 mg; CK:7.37 g;	Csurgatott tészta (1;3) EN:147.39 kJ; 35.26 kcal; FH:1.39 g; SZH:6.43 g; ZS:0.43 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.25 mg; CK:0.03 g;	Zöldséges vagdalt (1;3;5;6;7;8;12) EN:2029.52 kJ; 489.09 kcal; FH:13.30 g; SZH:26.25 g; ZS:36.60 g; TZS:6.99 g; SÓ:1.36 mg; CK:1.50 g;	Parajos penne (1;3;6;7;10;12) EN:2036.37 kJ; 489.16 kcal; FH:12.42 g; SZH:60.85 g; ZS:21.62 g; TZS:4.21 g; SÓ:0.81 mg; CK:3.80 g;
	Gnocchi (1) EN:1477.00 kJ; 351.00 kcal; FH:8.80 g; SZH:62.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.75 g; SÓ:0.59 mg; CK:2.20 g;		csicseriborsós zöldségragu (1;5;6;8;9;10;11;12) EN:622.28 kJ; 149.09 kcal; FH:4.51 g; SZH:17.58 g; ZS:7.07 g; TZS:2.44 g; SÓ:0.97 mg; CK:5.43 g;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190.43 kJ; 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; TZS:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;		Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(kehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/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, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

A -

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
húsmentes ebéd				Túró Rudi (5;6;7;8) EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/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, szulfitek; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

B -

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
tízórai	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;	Vaníliás tej (7) EN:472.70 kJ; 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Tejeskávé (1;5;7) EN:522.08 kJ; 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g; ZS:3.01 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.01 g;
	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385.66 kJ; 92.27 kcal; FH:3.97 g; SZH:2.46 g; ZS:7.84 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.58 g;	Dejős búrkifli (1;3;5;6;7;8) EN:1108.80 kJ; 264.00 kcal; FH:3.25 g; SZH:28.50 g; ZS:4.45 g; TZS:4.45 g; SÓ:0.30 mg; CK:8.90 g;	Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;
	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;			Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	
	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;				
uzsonna	Gépsonka Kedvenc ízek EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.02 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;	Olasz felvágott (1;6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg;	Kockasajt (7) EN:195.33 kJ; 46.73 kcal; FH:3.96 g; SZH:1.50 g; ZS:2.69 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.23 mg;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7) EN:959.74 kJ; 229.60 kcal; FH:5.22 g; SZH:19.39 g; ZS:14.45 g; TZS:7.05 g; SÓ:0.44 mg; CK:0.50 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.