

| | Hétfő 03.31 | Kedd 04.01 | Szerda 04.02 | Csütörtök 04.03 | Péntek 04.04 |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 125.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; | Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g; | Erdei gyümölcs tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sonkás szelet EN: 19.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g; margarin (7;) EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g; | Tej (7;) EN: 66.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Molnárka (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g; | Csipkebogyó tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr vajkrém (7;) EN: 32.8 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 10.5 mg; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g; |
| Ebéd | Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN: 169.7 kcal; ZS: 11.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 9.3 g; CK: 1.1 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Dejő szórát (1;) EN: 128.7 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.6 g; CK: 15.3 g; FH: 3.3 g; Főtt tészta (1;3;) EN: 371.5 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 66.7 g; CK: 1.5 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.5 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; | Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN: 144.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 16.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 188.8 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 19.9 g; CK: 0.7 g; FH: 13.3 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 270.4 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 32.3 g; CK: 9.8 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 126.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; | Karfiolkremleves galuskával (1;3;7;) EN: 225.1 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.3 g; SZH: 24.9 g; CK: 3.0 g; FH: 10.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.6 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 123.8 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 11.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 219.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.6 g; Csemege uborka (10;) EN: 9.6 kcal; SZH: 2.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.2 g; | Zöldségleves (1;3;9;12;) EN: 67.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.2 g; CK: 1.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.5 g; Halasgombóc (3;4;) EN: 165.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 0.9 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 252.5 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 52.6 g; CK: 36.5 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.7 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 126.9 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 24.8 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; | Sárgaborsóleves (1;) EN: 358.4 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 31.8 g; CK: 2.7 g; FH: 26.4 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb alsó EN: 243.9 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 5.5 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.9 g; Cékla saláta (10;) EN: 16.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 4.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; |
| Uzsonna | Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; margarin (7;) EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g; | Tojáskrém (3;7;10;) EN: 44.2 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 19.0 mg; fehér kenyér (1;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Hónapos retek | Sajtos croissant (1;3;7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 5.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 2.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.3 g; | Natúr sajtkrém (7;) EN: 17.4 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.4 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 47.8 mg; félbarna kenyér (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: 0.0 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; | Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 244.1 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.9 g; CK: 11.5 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; |
| Összesítés | EN: 1062.9 kcal; ZS: 28.5 g; TZS: 7.9 g; SZH: 158.0 g; CK: 33.5 g; FH: 35.0 g; SÓ: 3.8 g; CA: 125.0 mg; | EN: 1031.5 kcal; ZS: 29.8 g; TZS: 9.3 g; SZH: 135.5 g; CK: 21.6 g; FH: 46.9 g; SÓ: 4.4 g; CA: 317.5 mg; | EN: 943.6 kcal; ZS: 30.3 g; TZS: 11.1 g; SZH: 121.7 g; CK: 22.5 g; FH: 39.8 g; SÓ: 4.3 g; CA: 0.6 mg; | EN: 1017.1 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 6.4 g; SZH: 164.8 g; CK: 42.9 g; FH: 40.1 g; SÓ: 3.6 g; CA: 227.8 mg; | EN: 1564.0 kcal; ZS: 40.6 g; TZS: 16.1 g; SZH: 213.3 g; CK: 25.0 g; FH: 84.1 g; SÓ: 5.5 g; CA: 10.5 mg; |

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, szulfidok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

| | Hétfő 03.31 | Kedd 04.01 | Szerda 04.02 | Csütörtök 04.03 | Péntek 04.04 |
|-------------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 125.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; | Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g; | Erdei gyümölcs tea EN: 49.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 12.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sonkás szelet EN: 28.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; margarin (7;) EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 373.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 70.8 g; CK: 2.1 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.9 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g; | Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Molnárika (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g; | Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr vajkrém (7;) EN: 43.0 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 14.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; Kígyóuborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g; |
| Ebéd | Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN: 188.3 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 4.3 g; SZH: 10.1 g; CK: 1.3 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Dejő szórát (1;) EN: 171.6 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.2 g; CK: 20.4 g; FH: 4.4 g; Főtt tészta (1;3;) EN: 471.9 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 84.1 g; CK: 1.9 g; FH: 14.4 g; SÓ: 1.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; | Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN: 168.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 251.8 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 26.6 g; CK: 0.9 g; FH: 17.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 472.7 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 3.2 g; SZH: 54.6 g; CK: 13.1 g; FH: 25.7 g; SÓ: 1.6 g; CA: 168.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; | Karfiolkremleves galuskával (1;3;7;) EN: 289.4 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 32.0 g; CK: 3.9 g; FH: 13.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.8 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 163.9 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.7 g; CK: 0.0 g; FH: 15.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 294.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 56.0 g; CK: 8.0 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.8 g; Csemege uborka (10;) EN: 16.8 kcal; SZH: 3.5 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g; | Zöldségleves (1;3;9;12;) EN: 70.7 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.5 g; CK: 1.5 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.6 g; Halasgombóc (3;4;) EN: 203.6 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.0 g; FH: 15.7 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 298.6 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 60.9 g; CK: 43.9 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.9 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g; | Sárgaborsóleves (1;) EN: 477.9 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 5.5 g; SZH: 42.4 g; CK: 3.6 g; FH: 35.1 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb felső EN: 282.8 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 11.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 37.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 532.7 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 100.8 g; FH: 12.1 g; SÓ: 1.0 g; Cékla saláta (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 7.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; |
| Uzsonna | Csirkemell sonka 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 (7;) EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g; Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; FH: 0.7 g; | Tojáskrém (3;7;10;) EN: 57.4 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.2 g; CK: 1.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 25.2 mg; fehér kenyér (1;) EN: 120.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.0 g; CK: 0.8 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.8 g; Hónapos retek | Sajtos croissant (1;3;7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 5.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 2.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.3 g; | Natúr sajtkrém (7;) EN: 19.3 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.5 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 63.7 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 132.9 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.9 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g; Rágórépa EN: 20.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 4.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; | Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 244.1 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.9 g; CK: 11.5 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; |
| Összesítés | EN: 1373.3 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 9.4 g; SZH: 207.8 g; CK: 39.9 g; FH: 45.4 g; SÓ: 5.0 g; CA: 125.0 mg; | EN: 1370.4 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 11.3 g; SZH: 175.7 g; CK: 28.6 g; FH: 65.3 g; SÓ: 5.4 g; CA: 365.7 mg; | EN: 1430.4 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 13.5 g; SZH: 198.9 g; CK: 29.3 g; FH: 60.0 g; SÓ: 6.8 g; CA: 0.8 mg; | EN: 1393.8 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 7.8 g; SZH: 228.7 g; CK: 61.8 g; FH: 56.3 g; SÓ: 5.6 g; CA: 303.7 mg; | EN: 1949.8 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 24.2 g; SZH: 261.1 g; CK: 36.1 g; FH: 100.8 g; SÓ: 7.0 g; CA: 14.0 mg; |

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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

| | Hétfő 03.31 | Kedd 04.01 | Szerda 04.02 | Csütörtök 04.03 | Péntek 04.04 |
|-------------------|---|---|--|---|---|
| Reggeli | Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirke mell sonka EN: 54.0 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.4 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.6 g; margarin (7;) EN: 36.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; Kifli (1;7;) EN: 219.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 40.7 g; CK: 2.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.9 g; Paprika EN: 18.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.8 g; FH: 0.8 g; | Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 125.0 mg; Sajtos croissant (1;3;7;) EN: 361.0 kcal; ZS: 18.1 g; TZS: 10.0 g; SZH: 41.4 g; CK: 5.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.6 g; Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 488.2 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 8.2 g; SZH: 89.9 g; CK: 22.9 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.8 g; | Erdei gyümölcs tea EN: 53.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.0 g; CK: 13.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sonkás szelet EN: 57.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.4 g; margarin (7;) EN: 36.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; Korpás kifli (1;7;) EN: 297.0 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 56.0 g; CK: 2.3 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.4 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g; | Tej (7;) EN: 110.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 11.8 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Tavaszi felvágott EN: 166.2 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 6.0 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.4 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.3 g; margarin (7;) EN: 36.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 337.0 kcal; ZS: 8.5 g; SZH: 52.9 g; FH: 10.2 g; Hónapos retek | Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bundás kenyér (1;3;) EN: 415.2 kcal; ZS: 20.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 48.0 g; CK: 1.6 g; FH: 9.3 g; SÓ: 2.5 g; Kígyóuborka EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; FH: 0.6 g; |
| Ébéd | Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN: 235.6 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 5.3 g; SZH: 12.8 g; CK: 1.6 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Dejő szórát (1;) EN: 216.4 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 29.3 g; CK: 20.5 g; FH: 6.6 g; Főtt tészta (1;3;) EN: 462.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 90.8 g; CK: 2.1 g; FH: 15.6 g; SÓ: 1.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; fehér kenyér (1;) EN: 192.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.4 g; CK: 1.3 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.2 g; | Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN: 216.2 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 283.2 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.7 g; SZH: 29.9 g; CK: 1.0 g; FH: 20.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 400.2 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 3.1 g; SZH: 47.8 g; CK: 14.7 g; FH: 20.9 g; SÓ: 1.6 g; CA: 189.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; Kivi gyümölcs EN: 104.0 kcal; SZH: 22.6 g; FH: 2.0 g; | Karfiolkremleves galuskával (1;3;7;) EN: 321.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 35.5 g; CK: 4.3 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.9 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 184.0 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 368.6 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 70.0 g; CK: 10.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.9 g; Csemege uborka (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; | Zöldségleves (1;3;9;12;) EN: 82.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.8 g; CK: 1.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.7 g; Halasgombóc (3;4;) EN: 190.0 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 17.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 385.5 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 61.7 g; CK: 43.9 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.0 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 190.3 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 37.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; | Sárgaborsóleves (1;) EN: 537.6 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 6.2 g; SZH: 47.7 g; CK: 4.0 g; FH: 39.5 g; SÓ: 3.7 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb felső EN: 179.3 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 7.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 27.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 521.7 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 108.5 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.5 g; Cékla saláta (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; |
| Vacsora | Rakott káposzta (7;) EN: 382.9 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.6 g; CK: 0.9 g; FH: 19.9 g; SÓ: 2.3 g; CA: 33.7 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 199.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 37.7 g; CK: 1.1 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.0 g; | Csirke gyros EN: 211.5 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 2.4 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.9 g; FH: 19.8 g; SÓ: 1.2 g; Tzatziki (7;12;) EN: 23.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 36.0 mg; Sült burgonya 1/2 (12;) EN: 204.1 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g; Gyros saláta EN: 10.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; | Carbonara spagetti (1;3;7;) EN: 550.5 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 5.3 g; SZH: 75.1 g; CK: 3.0 g; FH: 23.1 g; SÓ: 3.3 g; CA: 24.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 48.7 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 80.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; | Chilis bab sertéshússal (1;) EN: 632.3 kcal; ZS: 17.8 g; TZS: 5.8 g; SZH: 68.2 g; CK: 7.1 g; FH: 40.9 g; SÓ: 1.5 g; Rizs köret 1/2 EN: 251.4 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.9 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.6 g; fehér kenyér (1;) EN: 192.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.4 g; CK: 1.3 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.2 g; | |
| Összesítés | EN: 2093.0 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 13.8 g; SZH: 317.2 g; CK: 40.1 g; FH: 81.6 g; SÓ: 9.5 g; CA: 33.7 mg; | EN: 2455.7 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 29.1 g; SZH: 321.7 g; CK: 59.8 g; FH: 99.1 g; SÓ: 7.7 g; CA: 350.0 mg; | EN: 2028.2 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 17.8 g; SZH: 277.7 g; CK: 34.0 g; FH: 91.2 g; SÓ: 11.0 g; CA: 104.9 mg; | EN: 2623.4 kcal; ZS: 75.8 g; TZS: 19.9 g; SZH: 356.9 g; CK: 54.8 g; FH: 109.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 300.0 mg; | EN: 1824.8 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 17.0 g; SZH: 243.0 g; CK: 25.9 g; FH: 93.3 g; SÓ: 9.1 g; CA: 0.0 mg; |

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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.