

14.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.02.	Tej Briós	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliaöntet Gyümölcs	Gulyásleves Levesbetét galuska Túrós derelye Porcukor	Csemege szalámi Margarin Bajor rozskenyér
	E: 322,10kcal, Zsír: 10,33g, Tel.zsír.: 4,99g, Feh.: 12,11g, CH: 44,78g, Cuk: 8,14g, Só: 0,69g, Ca: 253,49mg	E: 774,63kcal, Zsír: 22,86g, Tel.zsír.: 2,03g, Feh.: 26,38g, CH: 112,61g, Cuk: 7,87g, Só: 0,85g, Ca: 206,48mg		Kcal: 489.62 Fehérje.: 14.2 Zsír/T.zsír: 28.78/2.1 szénhidrát: 41.84 Só: 1.2 Cukor: 0
	Allergének: Tej, Glutén, Tojás	Allergének: Tej, Glutén, Tojás, Dió	Allergének: glutén, zeller, szója, olajos mag	Allergének: tej, glutén, olajos mag
Kedd 04.03.	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér	Daragaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs	Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Fokhagymás sertés apró Gyümölcs	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli
	Kcal: 518.22 Fehérje.: 21.72 Zsír/T.zsír: 15.64/6.3 szénhidrát: 72.24 Só: 2.35 Cukor: 0	Kcal: 954.91 Fehérje.: 47.24 Zsír/T.zsír: 29.33/8.6 szénhidrát: 120.41 Só: 3.46 Cukor: 2	Kcal: 877.52 Fehérje.: 37.94 Zsír/T.zsír: 21.19/5 szénhidrát: 92.12 Só: 3.22 Cukor: 0	Kcal: 283.78 Fehérje.: 11.23 Zsír/T.zsír: 1.96/2.1 szénhidrát: 53.95 Só: 1.82 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, szója	Allergének: tej, glutén, zeller	Allergének: glutén, zeller	Allergének: tej, glutén,
Szerda 04.04.	Gyümölcs tea Margarin Telj. kiőrlésű zsemle Baromfi párizsi Zöldség	Francia hagymakrémleves Sajtos sült csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka	Francia hagymakrémleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Tonhalkrém Félbarna kenyér
	Kcal: 460.34 Fehérje.: 28.58 Zsír/T.zsír: 19.9/9.5 szénhidrát: 66.26 Só: 2.23 Cukor: 0	Kcal: 915.43 Fehérje.: 20.34 Zsír/T.zsír: 49.41/4 szénhidrát: 101.91 Só: 2.03 Cukor: 9.99	Kcal: 839.25 Fehérje.: 35.92 Zsír/T.zsír: 31.28/2.2 szénhidrát: 122.38 Só: 3.99 Cukor: 13.06	Kcal: 502.4 Fehérje.: 17.2 Zsír/T.zsír: 9.6/1.9 szénhidrát: 82.6 Só: 0 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller, hal	Allergének: glutén, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás
Csütörtök 04.05.	Kakaó Kuglóf	Zöldborsó leves Levesbetét Tejfölös Burgonyafőzelék, Vagdalt	Zöldborsó leves Sült csirkemell Gyümölcsmártás ½ Főtt burgonya	Házi májpástétom Telj. kiőrlésű kenyér
	Kcal: 450.80 Fehérje.: 18.05 Zsír/T.zsír: 7.67/2 szénhidrát: 59.44 Só: 1.24 Cukor: 0	Kcal: 918.97 Fehérje.: 52.50 Zsír/T.zsír: 27.5/7.7 szénhidrát: 109.81 Só: 3.76 Cukor: 0	Kcal: 832.38 Fehérje.: 39.05 Zsír/T.zsír: 20.98/6 szénhidrát: 94.63 Só: 3.96 Cukor: 20.08	Kcal: 341.36 Fehérje.: 9.88 Zsír/T.zsír: 3.0/1 szénhidrát: 68.5 Só: 2.06 Cukor: 16.2
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén
Péntek 04.06.	Gyümölcs tea Trappista sajt Margrin Telj. kiőrlésű kenyér Zöldség	Görög penne tészta Rostos gyümölcsle	Rántott sertésszelet Zöldséges rizs Rostos gyümölcsle	Búrkifli dejós
	Kcal: 524.55 Fehérje.: 26.64 Zsír/T.zsír: 11.67/3.4 szénhidrát: 49.13 Só: 1.91 Cukor: 0.7	Kcal: 900.25 Fehérje.: 31.14 Zsír/T.zsír: 29.9/8.5 szénhidrát: 98.95 Só: 1.41 Cukor: 31.97	Kcal: 873.63 Fehérje.: 32.71 Zsír/T.zsír: 25.36/5.7 szénhidrát: 98.8 Só: 11.41 Cukor: 5	Kcal: 196.85 Fehérje.: 8.04 Zsír/T.zsír: 5.35/5.6 szénhidrát: 28.9 Só: 1.07 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller, olajos mag	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

14.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.02	Tej, Briós	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliaöntet Gyümölcs	Gulyásleves Túrós derelye Gyümölcs	Csemege szalámi Margarin Bajor rozskenyér
	E:322,10 kcal,Zsír:10,33 g,Tel.zsír:4,99g, Feh.:12,11g, CH44,78g,Cuk:8,14g,Só:0,69g, Ca:253,49mg	E: 951,84kcal, Zsír: 30,72g, Tel.zsír.: 3,38g, Feh.: 32,61g, CH: 132,3g, Cuk: 9,44g, Só: 1,12g, Ca: 270,94mg	E: 834,10kcal, Zsír: 21,57g, Tel.zsír.: 3,15g, Feh.: 26,21g, CH: 130,72g, Cuk: 20,00g, Só: 1,59g, Ca: 46,84mg	E:397,20kcal,Zsír:22,88g,Telzsr:7,07g, Feh.: 20,54g, CH: 57,95g, Cuk: 0,00g, Só: 2,89g, Ca: 119,72mg
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás dió	Allergének: tej,glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás
Kedd 04.03.	Gyümölcs tea Körözött Kenyér	Daragaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs	Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Fokhagymás sertés aprópecsenye Gyümölcs	Kocka sajt Telj. kiórlésű kifli
	E: 244,93kcal, Zsír: 3,40g, Tel.zsír.: 1,52g, Feh.: 12,36g, CH: 40,86g, Cuk: 7,99g, Só: 0,74g, Ca: 44,05mg	E: 837,11kcal, Zsír: 31,63g, Tel.zsír.: 5,13g, Feh.: 35,63g, CH: 95,26g, Cuk: 0,00g, Só: 4,03g, Ca: 276,25mg	Kcal: 684,45 Fehérje 34,23 Zsír/T.zsír: 19,22/04.7 szénhidrát: 89,86 Só: 3.15Cukor: 0	Kcal: 172,89 Fehérje.: 6,73 Zsír/T.zsír1,28/1.6 szénhidrát: 33,41 Só: 1,1 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás,	Allergének: glutén, zeller	Allergének: tej, glutén,
Szerda 04.04.	Gyümölcs tea Margarin Telj. kiórlésű zsemle Baromfi párizsi Zöldség	Francia hagymakrémleves Sajtos sült csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka	Francia hagymakrémleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Tonhalkrém Félbarna kenyér
	E: 346,62kcal, Zsír: 11,68g, Tel.zsír.: 2,13g, Feh.: 16,92g, CH: 42,93g, Cuk: 7,99g, Só: 1,01g, Ca: 19,09mg	E: 788,05kcal, Zsír: 29,56g, Tel.zsír.: 8,96g, Feh.: 53,91g, CH: 73,94g, Cuk: 0,00g, Só: 3,00g, Ca: 271,46mg	E: 828,78kcal, Zsír: 42,34g, Tel.zsír.: 10,12g, Feh.: 36,51g, CH: 70,15g, Cuk: 1,50g, Só: 2,29g, Ca: 366,56mg	E: 297,49kcal, Zsír: 10,84g, Tel.zsír.: 2,02g, Feh.: 11,18g, CH: 38,21g, Cuk: 0,00g, Só: 1,19g, Ca: 47,58mg
	Allergének: tej, glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás
Csütörtök 04.05.	Kakaó Kuglóf	Zöldborsóleves Tejfölös burgonyafőzelék Vagdalt Gyümölcs	Zöldborsóleves Sült csirkemell Meggymártás Főtt burgonya ½ Gyümölcs	Házi májpástétom Telj. kiórlésű kenyér
	E: 257,59kcal, Zsír: 7,46g, Tel.zsír.: 3,86g, Feh.: 12,21g, CH: 49,98g, Cuk: 15,33g, Só: 0,82g, Ca: 252,78mg	E: 786,11kcal, Zsír: 34,00g, Tel.zsír.: 3,06g, Feh.: 27,83g, CH: 87,48g, Cuk: 3,75g, Só: 2,10g, Ca: 100,69mg	E: 722,81kcal, Zsír: 16,49g, Tel.zsír.: 2,85g, Feh.: 48,08g, CH: 91,39g, Cuk: 19,73g, Só: 2,21g, Ca: 104,49mg	E: 211,55kcal, Zsír: 5,31g, Tel.zsír.: 1,49g, Feh.: 13,98g, CH: 26,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,20g, Ca: 51,28mg
	Allergének:Tej,Glutén,Tojás	Allergének:Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej, glutén, tojás	Allergének: Tej, gultén, tojás
Péntek 04.06.	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Telj. kiórlésű kenyér	Görög penne tészta Rostos gyümölcsle	Rántott sertésszelet Zöldséges rizs Rostos gyümölcsle	Búrkifli

	Zöldség			
	E: 464,72kcal, Zsír: 21,43g, Tel.zsír.: 10,24g, Feh.: 22,96g, CH: 44,43g, Cuk: 7,99g, Só: 1,81g, Ca: 500,64mg	E: 423,12kcal, Zsír: 13,82g, Tel.zsír.: 1,76g, Feh.: 16,92g, CH: 48,98g, Cuk: 0,00g, Só: 0,44g, Ca: 44,15mg	E: 644,85kcal, Zsír: 26,88g, Tel.zsír.: 3,06g, Feh.: 17,97g, CH: 64,21g, Cuk: 0,00g, Só: 0,39g, Ca: 20,76mg	E: 229,45kcal, Zsír: 18,18g, Tel.zsír.: 5,54g, Feh.: 6,89g, CH: 41,34g, Cuk: 0,00g, Só: 0,40g, Ca: 0,00mg
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás, olajos mag	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás

2018.04.02. – 04.06.

Iskola Alsó

**Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

14.hét	Ebéd A	Ebéd B
Hétfő 04.02.	Gulyásleves Aranygaluska Vanília öntet Gyümölcs	Gulyásleves levesbetét galuska Túrós derelye Porcukor Gyümölcs
	E: 1 229,55kcal, Zsír: 41,51g, Tel.zsír.: 4,76g, Feh.: 48,32g, CH: 159,40g, Cuk: 10,49g, Só: 1,80g, Ca: 304,93mg	E: 1 122,95kcal, Zsír: 30,51g, Tel.zsír.: 4,48g, Feh.: 36,63g, CH: 171,46g, Cuk: 20,00g, Só: 2,06g, Ca: 61,31mg
	Allergének: tej, glutén, tojás, dió	Allergének: glutén, tej, tojás
Kedd 04.03.	Daragaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs	Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Fokhagymás sertés aprópecsenye Gyümölcs
	E:534,68kcal,Zsír:26,64g,Tel.zsír:3,90g,Feh:26,7g,CH:44,51g,Só:3,54g, Ca:196,65mg	Kcal: 877.52 Fehérje.: 37.94 Zsír/T.zsír: 21.19/5 szénhidrát: 92.12 Só: 3.22 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Szerda 04.04.	Francia hagymakrémleves Sajtos sült csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka	Francia hagymakrémleves Bolognai spagetti Reszelt sajt
	Kcal: 915.43 Fehérje.: 20.34 Zsír/T.zsír: 49.41/4 szénhidrát: 101.91 Só: 2.03 Cukor: 9.99	Kcal: 839.25 Fehérje.: 35.92 Zsír/T.zsír: 31.28/2.2 szénhidrát: 122.38 Só: 3.99 Cukor: 13.06
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Csütörtök 04.05.	Zöldborsóleves Tejfölös burgonyafőzelék Vagdalt Gyümölcs	Zöldborsóleves Sült csirkemell Meggymártás Főtt burgonya ½ Gyümölcs
	Kcal: 918.97 Fehérje.: 52.50 Zsír/T.zsír: 27.5/7.7 szénhidrát: 109.81 Só: 3.76 Cukor: 0	Kcal: 832.38 Fehérje.: 39.05 Zsír/T.zsír: 20.98/ 6 szénhidrát: 94.63 Só: 3.96 Cukor: 20.08
	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller
Péntek 04.06.	Görög penne tészta Rostos gyümölcslé	Rántott sertésszelet Zöldséges rizs Rostos gyümölcslé
	Kcal: 900.25 Fehérje.: 31.14 Zsír/T.zsír: 29.9/8.5 szénhidrát: 98.95 Só: 1.41 Cukor: 31.97	Kcal: 873.63 Fehérje.: 32.71 Zsír/T.zsír: 25.36/5.7 szénhidrát: 98.8 Só: 11.41 Cukor: 5
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát

fenntartjuk!

Étlap
2018.04.09-13.

Felnőtt

15.hét	Ebéd A	Ebéd B
Hétfő 04.09.	Frankfurti leves Császármorzsa Baracklekvár Gyümölcs	Frankfurti leves Metélt tészta Mák Gyümölcs
	E: 1 229,55kcal, Zsír: 41,51g, Tel.zsír.: 4,76g, Feh.: 48,32g, CH: 159,40g, Cuk: 10,49g, Só: 1,80g, Ca: 304,93mg	E: 1 122,95kcal, Zsír: 30,51g, Tel.zsír.: 4,48g, Feh.: 36,63g, CH: 171,46g, Cuk: 20,00g, Só: 2,06g, Ca: 61,31mg
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás, olajos magvak
Kedd 04.10.	Csurgatott tojásleves Finomfőzelék Csirke nuggets Túró desszert	Csurgatott tojásleves Mexikói pulyka apró Párolt rizs Túródesszert
	E:534,68kcal,Zsír:26,64g,Tel.zsír:3,90g,Feh:26,7g,CH:44,51g,Só:3,54g, Ca:196,65mg	Kcal: 877.52 Fehérje.: 37.94 Zsír/T.zsír: 21.19/5 szénhidrát: 92.12 Só: 3.22 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Szerda 04.11.	Csontleves, levesbetét Sertéssült, snidlinges sajtmártás Párolt rizs Gyümölcs	Csontleves, levesbetét Rántott sajt Zöldborsófőzelék Gyümölcs
	Kcal: 915.43 Fehérje.: 20.34 Zsír/T.zsír: 49.41/4 szénhidrát: 101.91 Só: 2.03 Cukor: 9.99	Kcal: 839.25 Fehérje.: 35.92 Zsír/T.zsír: 31.28/2.2 szénhidrát: 122.38 Só: 3.99 Cukor: 13.06
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Csütörtök 04.12.	Brokkoli krémleves, levesgöngy Pusztapörkölt Csalamádé	Brokkoli krémleves levesgöngy Csirke paella
	Kcal: 918.97 Fehérje.: 52.50 Zsír/T.zsír: 27.5/7.7 szénhidrát: 109.81 Só: 3.76 Cukor: 0	Kcal: 832.38 Fehérje.: 39.05 Zsír/T.zsír: 20.98/ 6 szénhidrát: 94.63 Só: 3.96 Cukor: 20.08
	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller
Péntek 04.13.	Tavaszi zöldségleves Pírtott csirkemell csíkok Sváb káposztás tészta	Tavaszi zöldségleves Húsgolyók Főtt burgonya Barnamártás gyümölcsrel
	Kcal: 900.25 Fehérje.: 31.14 Zsír/T.zsír: 29.9/8.5 szénhidrát: 98.95 Só: 1.41 Cukor: 31.97	Kcal: 873.63 Fehérje.: 32.71 Zsír/T.zsír: 25.36/5.7 szénhidrát: 98.8 Só: 11.41 Cukor: 5
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

16.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.16	Tej Fatörzs kifli	Póréhagyma krémleves Piritott zsemlekocka Lencsefőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Póréhagyma krémleves Piritott szemlekocka Zöldorsós szárnyasragu Petrezselymes rizs, gyümölcs	Csemege szalámi Margarin Bajor rozskenyér
	E: 271,35kcal, Zsír: 7,29g, Tel.zsír.: 3,04g, Feh.: 9,29g, CH: 26,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,25g, Ca: 251,00mg	E: 612,50kcal, Zsír: 22,09g, Tel.zsír.: 3,86g, Feh.: 38,18g, CH: 71,33g, Cuk: 2,80g, Só: 2,20g, Ca: 182,22mg	E: 637,21kcal, Zsír: 18,82g, Tel.zsír.: 4,14g, Feh.: 31,18g, CH: 99,94g, Só: 1,87g, Ca: 110,04mg	E: 313,30kcal, Zsír: 18,27g, Tel.zsír.: 5,30g, Feh.: 12,44g, CH: 32,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,10g, Ca: 22,56mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,,Mustár	Allergének: tej, glutén,,tojás,,mustár	Allergének: Tej,Glutén,,Tojás
Kedd 04.17.	Gyümölcs tea Kenőmájás Rozsos kenyér, Zöldség	Tejfölös burgonyaleves Piritott hagymás csirkemell apró Bulgur	Tejfölös burgonya leves Sertéspörkölt Galuska	Sajt szelet, Zsemle Zöldség
	E: 2350,25kcal, Zsír: 8,93g, Tel.zsír.: 3,81g, Feh.: 10,03g, CH: 41,85g, Cuk: 7,99g, Só: 1,53g, Ca: 25,81mg	E: 672,10kcal, Zsír: 20,55g, Tel.zsír.: 3,95g, Feh.: 37,05g, CH: 105,99g, Cuk: 0,14g, Só: 2,27g, Ca: 145,45mg	E: 910,25kcal, Zsír: 37,96g, Tel.zsír.: 3,98g, Feh.: 38,37g, CH: 121,97g, Cuk: 1,43g, Só: 6,5g, Ca: 41,58mg	E: 202,86kcal, Zsír: 8,86g, Tel.zsír.: 5,37g, Feh.: 13,41g, CH: 30,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g, Ca: 196,15mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,	Allergének: tej,glutén,mogyoró,tojás,dió,mustár	Allergének: Tej,Glutén,Mogyoró,Tojás,Dió,Mustár
Szerda 04.18.	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin	Csirke raguleves Főtt makaróni Reszelt sajt,tejföl,gyümölcs	Csirke raguleves Piskóta kocka, csokoládé öntet Gyümölcs	Körözött Stangli
	E: 259,70kcal, Zsír: 9,18g, Tel.zsír.: 1,25g, Feh.: 9,10g, CH: 32,41g, Cuk: 7,99g, Só: 1,15g, Ca: 21,16mg	E: 675,26kcal, Zsír: 29,13g, Tel.zsír.: 12,40g, Feh.: 36,80g, CH: 78,19g, Cuk: 0,00g, Só: 2,47g, Ca: 369,03mg	E: 885,03kcal, Zsír: 49,66g, Tel.zsír.: 20,48g, Feh.: 47,85g, CH: 69,25g, Cuk: 8,99g, Só: 3,74g, Ca: 798mg	E: 143,50kcal, Zsír: 3,15g, Tel.zsír.: 1,52g, Feh.: 11,18g, CH: 29,98g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g, Ca: 42,55mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,,Mustár
Csütörtök 04.19.	Gyümölcs tea Sajtkrém Telj. kiórlésű kenyér	Piritott tésztaleves Debreceni sertés tokány Főtt burgonya Gyümölcs	Piritott tészta leves Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya ½ Gyümölcs	Gyümölcsjoghurt Kifli
	E: 233,96kcal, Zsír: 12,16g, Tel.zsír.: 6,91g, Feh.: 6,28g, CH: 32,04g, Cuk: 7,99g, Só: 0,84g, Ca: 105,04mg	E: 598,14kcal, Zsír: 28,60g, Tel.zsír.: 4,90g, Feh.: 26,36g, CH: 63,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g, Ca: 85,04mg	E: 645,31kcal, ZQsír: 23,99g, Tel.zsír.: 3,37g, Feh.: 34,78g, CCH: 83,84g, Cuk: 0,11g, Só: 1,697g, Ca: 122,69mg	E: 199,83kcal, Zsír: 2,78g, Tel.zsír.: 1,05g, Feh.: 8,13g, CH: 35,35g, Cuk: 7,38g, Só: 0,77g, Ca: 150,94mg
	Allergének: Tej,Glutén	Allergének: Tej,Glutén,,Tojás,Mustár	Allergének: tej,glutén,ltójás	Allergének: Tej,Glutén
Péntek 04.20.	Tej Zala felvágott, margarin Bajor rozskenyér, zöldség	Karfiolleves Rántott csirkemell, zöldséges rizs	Karfiolleves Milánói húsos makaróni Reszelt sajt	Bounty csokis csiga
	E: 361,20kcal, Zsír: 18,1g, Tel.zsír.: 5,97g, Feh.: 18,45g, CH: 45,15g, Só: 2,05g, Ca: 272,32mg	E: 699,71dcal, Zsír: 30,93g, Tel.zsír.: 4,44g, Feh.: 36,72g, CH: 86,51g, Só: 3,39g, Ca: 64,12mg	E: 875,4kcal, Zsír: 50,18g, Tel.zsír.: 4,36g, Feh.: 27,14g, CH: 93,92g, Só: 3,40g, Ca: 61,06mg	E: 202,92kcal, Zsír: 5,29g, Feh.: 4,84g, CH: 38,86g,
	Allergének: tej,glutén,mogyoró, tojás	Allergének: tej,glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, mogyoró,tojás,dió

Szombat 04.21.	Tej Lapka sajt, Tk.zsmele, Zöldség	Kerti leves Tejszínes kukoricás pulykatokány, Penne tészta	Kerti leves Leccsós sertésapró, főtt burgonya	Snidlinges túrókrém, félbarna kenyér
	E:361,20kcal,Zsír:18,1g,Tel.zsír:5,97g,Feh:18,45g, CH:45,15g,Só:2,05g,Ca:272,32mg	E:699,71dcal,Zsír:30,93g,Tel.zsír:4,44g,Feh:36,72g, CH:86,51g,Só:3,39g,Ca:64,12mg	E:875,4kcal,Zsír:50,18g,Tel.zsír:4,36g,Feh:27 ,14g,CH:93,92g,Só:3,40g,Ca:61,06mg	E:202,92kcal,Zsír:5,29g,Feh:4,84g,CH:38,86g,
	Allergének:tej,glutén,mogyoró, tojás	Allergének:tej,glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének:tej, glutén, mogyoró,tojás,dió

**Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

16.hét	Ebéd A	Ebéd B
Hétfő 04.16.	Póréhagyma leves, pir.zsemelekokca Lencsefőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Póréhagyma leves, pir.zsemelekokca Zöldborsós szárnyasragu Petrezselymes rizs Gyümölcs
	E: 1 229,55kcal, Zsír: 41,51g, Tel.zsír.: 4,76g, Feh.: 48,32g, CH: 159,40g, Cuk: 10,49g, Só: 1,80g, Ca: 304,93mg	E: 1 122,95kcal, Zsír: 30,51g, Tel.zsír.: 4,48g, Feh.: 36,63g, CH: 171,46g, Cuk: 20,00g, Só: 2,06g, Ca: 61,31mg
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás, olajos magvak
Kedd 04.17.	Tejfölös burgonya leves, galuska levesbetét Pírtott hagymás csirkemell apró	Tejfölös burgonya leves, galuska levesbetét Sertéspörkölt Galuska
	E:534,68kcal,Zsír:26,64g,Tel.zsír:3,90g,Feh:26,7g,CH:44,51g,Só:3,54g, Ca:196,65mg	Kcal: 877.52 Fehérje.: 37.94 Zsír/T.zsír: 21.19/5 szénhidrát: 92.12 Só: 3.22 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Szerda 04.18.	Csírkeragu leves, levesbetét Főtt makaróni Reszelt sajt, tejföl Gyümölcs	Csírkeragu leves, levesbetét Piskóta kocka Csokoládé öntet Gyümölcs
	Kcal: 915.43 Fehérje.: 20.34 Zsír/T.zsír: 49.41/4 szénhidrát: 101.91 Só: 2.03 Cukor: 9.99	Kcal: 839.25 Fehérje.: 35.92 Zsír/T.zsír: 31.28/2.2 szénhidrát: 122.38 Só: 3.99 Cukor: 13.06
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Csütörtök 04.19.	Pírtott tészta leves Debreceni sertéstokány Főtt burgonya Gyümölcs	Pírtott tészta leves Parajfőzelék Főtt burgonya ½ Főtt tojás Gyümölcs
	Kcal: 918.97 Fehérje.: 52.50 Zsír/T.zsír: 27.5/7.7 szénhidrát: 109.81 Só: 3.76 Cukor: 0	Kcal: 832.38 Fehérje.: 39.05 Zsír/T.zsír: 20.98/ 6 szénhidrát: 94.63 Só: 3.96 Cukor: 20.08
	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller
Péntek 04.20.	Karfiolleves Rántott csirkemell Zöldséges rizs	Karfiolleves Milánói húsos makaróni Reszelt sajt
	Kcal: 900.25 Fehérje.: 31.14 Zsír/T.zsír: 29.9/8.5 szénhidrát: 98.95 Só: 1.41 Cukor: 31.97	Kcal: 873.63 Fehérje.: 32.71 Zsír/T.zsír: 25.36/5.7 szénhidrát: 98.8 Só: 11.41 Cukor: 5
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás

Szombat 04.21.	Kerti leves Tejszínes kukoricás pulykatokány Penne tészta	Kerti leves Lecsós sertésapró Főtt burgonya
	Kcal: 655,12 Fehérje.: 21,13g Zsír/T.zsír:2,45g Feh:31,55g CH:80,95gSó: 1.41 Cukor:1,01g	Kcal: 612,01 Fehérje.:29,99g Zsír/25,36g,T.zsír: 2,65g,CH: 65,32gSó: 1,87g,Ca:82,66mg
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén

**Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

16.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.16.	Tej Fatörzs kifli	Póréhagyma krémleves Piritott zsemlekocka Lencsefőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Póréhagyma krémleves Piritott szemlekocka Zöldorsós szárnyasragu Petrezselymes rizs, gyümölcs	Csemege szalámi Margarin Bajor rozskenyér
	E: 291,49kcal, Zsír: 7,29g, Tel.zsír.: 3,04g, Feh.: 9,29g, CH: 26,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,25g, Ca: 251,00mg	E: 652,52kcal, Zsír: 22,09g, Tel.zsír.: 3,86g, Feh.: 38,18g, CH: 71,33g, Cuk: 2,80g, Só: 2,20g, Ca: 182,22mg	E: 712,19kcal, Zsír: 18,82g, Tel.zsír.: 4,14g, Feh.: 31,18g, CH: 99,94g, Só: 1,87g, Ca: 110,04mg	E: 345,30kcal, Zsír: 18,27g, Tel.zsír.: 5,30g, Feh.: 12,44g, CH: 32,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,10g, Ca: 22,56mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,,Mustár	Allergének: tej, glutén,,tojás,,mustár	Allergének: Tej,Glutén,,Tojás
Kedd 04.17.	Gyümölcs tea Kenőmájás Rozsos kenyér, Zöldség	Tejfölös burgonyaleves Piritott hagymás csirkemell apró Bulgur	Tejfölös burgonya leves Sertéspörkölt Galuska	Sajt szelet, Zsemle Zöldség
	E: 289,37kcal, Zsír: 8,93g, Tel.zsír.: 3,81g, Feh.: 10,03g, CH: 41,85g, Cuk: 7,99g, Só: 1,53g, Ca: 25,81mg	E: 746,18kcal, Zsír: 20,55g, Tel.zsír.: 3,95g, Feh.: 37,05g, CH: 105,99g, Cuk: 0,14g, Só: 2,27g, Ca: 145,45mg	E: 1006,29kcal, Zsír: 37,96g, Tel.zsír.: 3,98g, Feh.: 38,37g, CH: 121,97g, Cuk: 1,43g, Só: 6,5g, Ca: 41,58mg	E: 256,86kcal, Zsír: 8,86g, Tel.zsír.: 5,37g, Feh.: 13,41g, CH: 30,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g, Ca: 196,15mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,	Allergének: tej,glutén,mogyoró,tojás,dió,mustár	Allergének: Tej,Glutén,Mogyoró,Tojás,Dió,Mustár
Szerda 04.18.	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin	Csirke raguleves Főtt makaróni Reszelt sajt,tejföl,gyümölcs	Csirke raguleves Piskóta kocka, csokoládé öntet Gyümölcs	Körözött Stangli
	E: 249,80kcal, Zsír: 9,18g, Tel.zsír.: 1,25g, Feh.: 9,10g, CH: 32,41g, Cuk: 7,99g, Só: 1,15g, Ca: 21,16mg	E: 729,86kcal, Zsír: 29,13g, Tel.zsír.: 12,40g, Feh.: 36,80g, CH: 78,19g, Cuk: 0,00g, Só: 2,47g, Ca: 369,03mg	E: 936,93kcal, Zsír: 49,66g, Tel.zsír.: 20,48g, Feh.: 47,85g, CH: 69,25g, Cuk: 8,99g, Só: 3,74g, Ca: 798mg	E: 193,82kcal, Zsír: 3,15g, Tel.zsír.: 1,52g, Feh.: 11,18g, CH: 29,98g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g, Ca: 42,55mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,,Mustár
Csütörtök 04.19.	Gyümölcs tea Sajtkrém Telj. kiórlésű kenyér	Piritott tésztaleves Debreceni sertés tokány Főtt burgonya Gyümölcs	Piritott tészta leves Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya ½ Gyümölcs	Gyümölcsjoghurt Kifli
	E: 263,96kcal, Zsír: 12,16g, Tel.zsír.: 6,91g, Feh.: 6,28g, CH: 32,04g, Cuk: 7,99g, Só: 0,84g, Ca: 105,04mg	E: 634,54kcal, Zsír: 28,60g, Tel.zsír.: 4,90g, Feh.: 26,36g, CH: 63,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g, Ca: 85,04mg	E: 704,41kcal, Zsír: 23,99g, Tel.zsír.: 3,37g, Feh.: 34,78g, CH: 83,84g, Cuk: 0,11g, Só: 1,697g, Ca: 122,69mg	E: 199,83kcal, Zsír: 2,78g, Tel.zsír.: 1,05g, Feh.: 8,13g, CH: 35,35g, Cuk: 7,38g, Só: 0,77g, Ca: 150,94mg
	Allergének: Tej,Glutén	Allergének: Tej,Glutén,,Tojás,Mustár	Allergének: tej,glutén,Itojás	Allergének: Tej,Glutén
Péntek 04.20.	Tej Zala felvágott, margarin Bajor rozskenyér, zöldség	Karfiolleves Rántott csirkemell, zöldséges rizs	Karfiolleves Milánói húsos makaróni Reszelt sajt	Bounty csokis csiga
	E: 419,15kcal, Zsír: 18,1g, Tel.zsír.: 5,97g, Feh.: 18,45g, CH: 45,15g, Só: 2,05g, Ca: 272,32mg	E: 785,71kcal, Zsír: 30,93g, Tel.zsír.: 4,44g, Feh.: 36,72g, CH: 86,51g, Só: 3,39g, Ca: 64,12mg	E: 947,4kcal, Zsír: 50,18g, Tel.zsír.: 4,36g, Feh.: 27,14g, CH: 93,92g, Só: 3,40g, Ca: 61,06mg	E: 216,92kcal, Zsír: 5,29g, Feh.: 4,84g, CH: 38,86g,
	Allergének: tej,glutén,mogyoró, tojás	Allergének: tej,glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, mogyoró,tojás,dió

Szombat 04.21.	Tej Lapka sajt, Tk.zsemle, Zöldség	Kerti leves Tejszínes kukoricás pulykatokány, Penne tészta	Kerti leves Lecsós sertésapró, főtt burgonya	Snidlinges túrókrém, félbarna kenyér
	E:419,15kcal,Zsír:18,1g,Tel.zsír:5,97g,Feh:18,45g, CH:45,15g,Só:2,05g,Ca:272,32mg	E:785,71dcal,Zsír:30,93g,Tel.zsír:4,44g,Feh:36,72g, CH:86,51g,Só:3,39g,Ca:64,12mg	E:947,4kcal,Zsír:50,18g,Tel.zsír:4,36g,Feh:27 ,14g,CH:93,92g,Só:3,40g,Ca:61,06mg	E:216,92kcal,Zsír:5,29g,Feh:4,84g,CH:38,86g,
	Allergének:tej,glutén,mogyoró, tojás	Allergének:tej,glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének:tej, glutén, mogyoró,tojás,dió

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

16.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.16.	Tej Fatörzs kifli	Póréhagyma krémleves Piritott zsemlekocka Lencsefőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Póréhagyma krémleves Piritott szemlekocka Zöldorsós szárnyasragu Petrezselymes rizs, gyümölcs	Csemege szalámi Margarin Bajor rozskenyér
	E: 291,49kcal, Zsír: 7,29g, Tel.zsír.: 3,04g, Feh.: 9,29g, CH: 26,84g, Cuk: 0,00g, Só: 0,25g, Ca: 251,00mg	E: 664,52kcal, Zsír: 22,09g, Tel.zsír.: 3,86g, Feh.: 38,18g, CH: 71,33g, Cuk: 2,80g, Só: 2,20g, Ca: 182,22mg	E: 722,19kcal, Zsír: 18,82g, Tel.zsír.: 4,14g, Feh.: 31,18g, CH: 99,94g, Só: 1,87g, Ca: 110,04mg	E: 345,30kcal, Zsír: 18,27g, Tel.zsír.: 5,30g, Feh.: 12,44g, CH: 32,40g, Cuk: 0,00g, Só: 2,10g, Ca: 22,56mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,,Mustár	Allergének: tej, glutén,,tojás,,mustár	Allergének: Tej,Glutén,,Tojás
Kedd 04.17.	Gyümölcs tea Kenőmájás Rozsos kenyér, Zöldség	Tejfölös burgonyaleves Piritott hagymás csirkemell apró Bulgur	Tejfölös burgonya leves Sertéspörkölt Galuska	Sajt szelet, Zsemle Zöldség
	E: 289,37kcal, Zsír: 8,93g, Tel.zsír.: 3,81g, Feh.: 10,03g, CH: 41,85g, Cuk: 7,99g, Só: 1,53g, Ca: 25,81mg	E: 755,28kcal, Zsír: 20,55g, Tel.zsír.: 3,95g, Feh.: 37,05g, CH: 105,99g, Cuk: 0,14g, Só: 2,27g, Ca: 145,45mg	E: 1015,30kcal, Zsír: 37,96g, Tel.zsír.: 3,98g, Feh.: 38,37g, CH: 121,97g, Cuk: 1,43g, Só: 6,5g, Ca: 41,58mg	E: 256,86kcal, Zsír: 8,86g, Tel.zsír.: 5,37g, Feh.: 13,41g, CH: 30,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,52g, Ca: 196,15mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,	Allergének: tej,glutén,mogyoró,tojás,dió,mustár	Allergének: Tej,Glutén,Mogyoró,Tojás,Dió,Mustár
Szerda 04.18.	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin	Csirke raguleves Főtt makaróni Reszelt sajt,tejföl,gyümölcs	Csirke raguleves Piskóta kocka, csokoládé öntet Gyümölcs	Körözött Stangli
	E: 249,80kcal, Zsír: 9,18g, Tel.zsír.: 1,25g, Feh.: 9,10g, CH: 32,41g, Cuk: 7,99g, Só: 1,15g, Ca: 21,16mg	E: 752,86kcal, Zsír: 29,13g, Tel.zsír.: 12,40g, Feh.: 36,80g, CH: 78,19g, Cuk: 0,00g, Só: 2,47g, Ca: 369,03mg	E: 984,93kcal, Zsír: 49,66g, Tel.zsír.: 20,48g, Feh.: 47,85g, CH: 69,25g, Cuk: 8,99g, Só: 3,74g, Ca: 798mg	E: 193,82kcal, Zsír: 3,15g, Tel.zsír.: 1,52g, Feh.: 11,18g, CH: 29,98g, Cuk: 0,00g, Só: 0,02g, Ca: 42,55mg
	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,,Mustár
Csütörtök 04.19.	Gyümölcs tea Sajtkrém Telj. kiórlésű kenyér	Piritott tésztaleves Debreceni sertés tokány Főtt burgonya Gyümölcs	Daragaluska leves Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya ½ Gyümölcs	Gyümölcsjoghurt Kifli
	E: 263,96kcal, Zsír: 12,16g, Tel.zsír.: 6,91g, Feh.: 6,28g, CH: 32,04g, Cuk: 7,99g, Só: 0,84g, Ca: 105,04mg	E: 657,50kcal, Zsír: 28,60g, Tel.zsír.: 4,90g, Feh.: 26,36g, CH: 63,76g, Cuk: 0,00g, Só: 1,59g, Ca: 85,04mg	E: 725,45kcal, Zsír: 23,99g, Tel.zsír.: 3,37g, Feh.: 34,78g, CH: 83,84g, Cuk: 0,11g, Só: 1,697g, Ca: 122,69mg	E: 199,83kcal, Zsír: 2,78g, Tel.zsír.: 1,05g, Feh.: 8,13g, CH: 35,35g, Cuk: 7,38g, Só: 0,77g, Ca: 150,94mg
	Allergének: Tej,Glutén	Allergének: Tej,Glutén,,Tojás,Mustár	Allergének: tej,glutén,itojás	Allergének: Tej,Glutén
Péntek 04.20.	Tej Zala felvágott, margarin Bajor rozskenyér, zöldség	Karfiolleves Rántott csirkemell, zöldséges rizs	Karfiolleves Milánói húsos makaróni Reszelt sajt	Bounty csokis csiga
	E: 419,15kcal, Zsír: 18,1g, Tel.zsír.: 5,97g, Feh.: 18,45g, CH: 45,15g, Só: 2,05g, Ca: 272,32mg	E: 802,71kcal, Zsír: 30,93g, Tel.zsír.: 4,44g, Feh.: 36,72g, CH: 86,51g, Só: 3,39g, Ca: 64,12mg	E: 1005,4kcal, Zsír: 50,18g, Tel.zsír.: 4,36g, Feh.: 27,14g, CH: 93,92g, Só: 3,40g, Ca: 61,06mg	E: 216,92kcal, Zsír: 5,29g, Feh.: 4,84g, CH: 38,86g,
	Allergének: tej,glutén,mogyoró, tojás	Allergének: tej,glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, mogyoró,tojás,dió

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

17.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Üzsonna
Hétfő 04.23.	Tej Csokis gabonagolyó	Alföldi pulyka gulyásleves Levesbetét galuska Tejbendara Kakaó szórát	Alföldi pulyka gulyásleves Levesbetét galuska Almás fahéjas gombóc Gyümölcs	Tojáskrém Rozsos kenyér
	E: 319,60kcal, Zsír: 7,75g, Tel.zsír.: 3,69g, Feh.: 9,95g, CH: 50,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g, Ca: 240,00mg	E: 642,66kcal, Zsír: 14,20g, Tel.zsír.: 2,54g, Feh.: 25,49g, CH: 100,24g, Cuk: 28,65g, Só: 1,47g, Ca: 283,45mg	E: 791,32kcal, Zsír: 18,21g, Tel.zsír.: 3,26g, feh: 32,35g, CH: 120,81g, Cuk: 31,254g, SÓ: 1,74g, Ca: 362,05mg	E: 227,31kcal, Zsír: 5,96g, Tel.zsír.: 2,03g, Feh.: 7,46g, CH: 35,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g, Ca: 33,44mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás	Allergének: Tej, glutén,,zeller,tojás	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Kedd 04.24.	Gyümölcs tea Sajt szelet Margarin Telj. kiörlésű kenyér	Paradicsomleves Levesbetét Zöldséges csirkecomb Párolt rizs	Paradicsomleves Levesbetét Rántott tengeri halfilé Petrezselymes burgonya Tartármártás	Baromfi párizsi Margarin Sokmagvas zsemle Zöldség
	E: 298,16kcal, Zsír: 12,94g, Tel.zsír.: 5,40g, Feh.: 12,99g, CH: 32,07g, Cuk: 7,99g, Só: 1,33g, Ca: 195,04mg	E: 710,28kcal, Zsír: 20,35g, Tel.zsír.: 3,53g, Feh.: 51,74g, CH: 77,66g, Cuk: 4,20g, Só: 1,49g, Ca: 65,28mg	E: 906,95kcal, Zsír: 33,75g, Tel.zsír.: 5,01g, Feh.: 52,31g, CH: 95,59g, Cuk: 8,99g, Só: 1,95g, Ca: 53,76mg	E: 279,00kcal, Zsír: 15,34g, Tel.zsír.: 1,23g, Feh.: 10,87g, CH: 24,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g, Ca: 57,57mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás	Allergének: tej, glutén,,zeller,tojás	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Szerda 04.25.	Tejeskávé Briós	Zöldségleves, Vajgaluska Zöldbabfőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldségleves, Vajgaluska Ázsiai csirke, főtt spagetti Gyümölcs	Sajtkrém Telj.korpás kenyér
	E: 357,60kcal, Zsír: 7,90g, Tel.zsír.: 3,61g, Feh.: 12,38g, CH: 58,82g, Cuk: 18,13g, Só: 0,74g, Ca: 244,15mg	E: 539,70kcal, Zsír: 22,55g, Tel.zsír.: 2,25g, Feh.: 27,15g, CH: 52,11g, Cuk: 4,00g, Só: 2,06g, Ca: 159,80mg	E: 522,44kcal, Zsír: 16,75g, Tel.zsír.: 5,01g, Feh.: 52,31g, CH: 95,59g, Cuk: 8,99g, Só: 1,95g, Ca: 53,76mg	E: 262,72kcal, Zsír: 12,19g, Tel.zsír.: 6,87g, Feh.: 6,45g, CH: 31,09g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g, Ca: 90,00mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás	Allergének: tej, glutén,szja, zeller, tojás	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Csütörtök 04.26.	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Tel.kiörlésű zsemle Zöldség	Vaniliás almaleves Rántott halfilé sajttal Burgonyapüré Joghurt öntet	Vaniliás almaleves Csicseriborsós csirke Petrezselymes rizs	Gyümölcsjoghurt Kifli
	E: 336,90kcal, Zsír: 14,12g, Tel.zsír.: 3,62g, Feh.: 9,84g, CH: 42,08g, Cuk: 7,99g, Só: 1,39g, Ca: 8,05mg	E: 697,11kcal, Zsír: 27,57g, Tel.zsír.: 6,65g, Feh.: 28,70g, CH: 82,24g, Cuk: 15,03g, Só: 2,54g, Ca: 293,96mg	E: 752,03kcal, ÁZÚsír: 27,66g, Tel.zsír: 6,37g, Feh: 33,54g, CH: 96,53g, Cuk: 19,33g, SÓ: 3,77g, Ca: 222,16mg	E: 199,83kcal, Zsír: 2,78g, Tel.zsír.: 1,05g, Feh.: 8,13g, CH: 35,35g, Cuk: 7,38g, Só: 0,77g, Ca: 150,94mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás	Allergének: tej, glutén,	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Péntek 04.27.	Tej Teljes kiörlésű rozsos kifli	Magyaros gombaleves Tarhonyás hús Csemege uborka Gyümölcs	Magyaros gombaleves Tavaszi főzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Vaniliás mazsolás csiga
	E: 433,07kcal, Zsír: 9,03g, Tel.zsír.: 5,09g, Feh.: 19,99g, CH: 67,44g, Cuk: 10,33g, Só: 2,04g, Ca: 368,93mg	E: 574,64kcal, Zsír: 18,89g, Tel.zsír.: 3,56g, Feh.: 28,93g, CH: 64,05g, Cuk: 0,00g, Só: 1,44g, Ca: 49,99mg	E: 987,4kcal, Zsír: 50,18g, Tel.zsír: 4,36g, Feh: 27,14g, CH: 93,92g, SÓ: 3,40g, Ca: 61,06mg	E: 333,15kcal, Zsír: 14,70g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 14,70g, CH: 33,00g, Cuk: 0,00g, Só: 0,33g, Ca: 46,25mg
	Allergének: tej, glutén	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: Tej,Glutén,Tojás,Szója

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap
2018.04.23.-27.

Felnőtt

17.hét	Ebéd A	Ebéd B
Hétfő 04.23.	.Alföldi gulyásleves Levesbetét galuska Tejbendara Kakaó szórat	.Alföldi gulyásleves Levesbetét galuska Almás fahéjas gombóc Gyümölcs
	E: 1 229,55kcal, Zsír: 41,51g, Tel.zsír.: 4,76g, Feh.: 48,32g, CH: 159,40g, Cuk: 10,49g, Só: 1,80g, Ca: 304,93mg	E: 1 122,95kcal, Zsír: 30,51g, Tel.zsír.: 4,48g, Feh.: 36,63g, CH: 171,46g, Cuk: 20,00g, Só: 2,06g, Ca: 61,31mg
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás, olajos magvak
Kedd 04.24.	.Paradicsomleves Levesbetét Zöldséges csirkecomb Párolt rizs	Paradicsomleves Levesbetét Rántott tengeri halfilé Petrezselymes burgonya Tartármártás.
	E:534,68kcal,Zsír:26,64g,Tel.zsír:3,90g,Feh:26,7g,CH:44,51g,Só:3,54g, Ca:196,65mg	Kcal: 877.52 Fehérje.: 37.94 Zsír/T.zsír: 21.19/5 szénhidrát: 92.12 Só: 3.22 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Szerda 04.25.	.Vajgaluska leves Zöldbabfőzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Vajgaluska leves Ázsiai csirke Főtt spagetti Gyümölcs.
	Kcal: 915.43 Fehérje.: 20.34 Zsír/T.zsír: 49.41/4 szénhidrát: 101.91 Só: 2.03 Cukor: 9.99	Kcal: 839.25 Fehérje.: 35.92 Zsír/T.zsír: 31.28/2.2 szénhidrát: 122.38 Só: 3.99 Cukor: 13.06
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej, tojás
Csütörtök 04.26.	.Vaníliás almaleves Rántott halfilé sajttal Burgonyapüré Joghurt öntet	Vaníliás almaleves Csicseriborsós csirke Petrezselymes rizs
	Kcal: 918.97 Fehérje.: 52.50 Zsír/T.zsír: 27.5/7.7 szénhidrát: 109.81 Só: 3.76 Cukor: 0	Kcal: 832.38 Fehérje.: 39.05 Zsír/T.zsír: 20.98/ 6 szénhidrát: 94.63 Só: 3.96 Cukor: 20.08
	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller
Péntek 04.27.	.Tejfölös gombaleves Levesbetét Tarhonyáshús Csemege uborka Gyümölcs	Tejfölös gombaleves Levesbetét Tavaszi főzelék Sült csirkemell Gyümölcs
	Kcal: 900.25 Fehérje.: 31.14 Zsír/T.zsír: 29.9/8.5 szénhidrát: 98.95 Só: 1.41 Cukor: 31.97	Kcal: 873.63 Fehérje.: 32.71 Zsír/T.zsír: 25.36/5.7 szénhidrát: 98.8 Só: 11.41 Cukor: 5
	Allergének: tej, glutén	Allergének: tej, glutén, tojás

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát

fenntartjuk!

17.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Üzsonna
Hétfő 04.23.	Tej Csokis gabonagolyó	Alföldi pulyka gulyásleves Levesbetét galuska Tejbendara Kakaó szórát	Alföldi pulyka gulyásleves Levesbetét galuska Almás fahéjas gombóc Gyümölcs	Tojáskrém Rozsos kenyér
	E: 316,60kcal, Zsír: 7,75g, Tel.zsír.: 3,69g, Feh.: 9,95g, CH: 50,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g, Ca: 240,00mg	E: 642,66kcal, Zsír: 14,20g, Tel.zsír.: 2,54g, Feh.: 25,49g, CH: 100,24g, Cuk: 28,65g, Só: 1,47g, Ca: 283,45mg	E: 791,32kcal, Zsír: 18,21g, Tel.zsír.: 3,26g, Feh.: 32,35g, CH: 120,81g, Cuk: 31,254g, Só: 1,74g, Ca: 362,05mg	E: 227,31kcal, Zsír: 5,96g, Tel.zsír.: 2,03g, Feh.: 7,46g, CH: 35,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g, Ca: 33,44mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Zeller,Tojás	Allergének: Tej, glutén,,zeller,tojás	Allergének: Glutén,,Tojás,Mustár
Kedd 04.24.	Gyümölcs tea Sajt szelet Margarin Telj. kiörlésű kenyér	Paradicsomleves Levesbetét Zöldséges csirkecomb Párolt rizs	Paradicsomleves Levesbetét Rántott tengeri halfilé Petrezselymes burgonya Tartármártás	Baromfi párizsi Margarin Sokmagvas zsemle Zöldség
	E: 298,16kcal, Zsír: 12,94g, Tel.zsír.: 5,40g, Feh.: 12,99g, CH: 32,07g, Cuk: 7,99g, Só: 1,33g, Ca: 195,04mg	E: 710,28kcal, Zsír: 20,35g, Tel.zsír.: 3,53g, Feh.: 51,74g, CH: 77,66g, Cuk: 4,20g, Só: 1,49g, Ca: 65,28mg	E: 906,95kcal, Zsír: 33,75g, Tel.zsír.: 5,01g, Feh.: 52,31g, CH: 95,59g, Cuk: 8,99g, Só: 1,95g, Ca: 53,76mg	E: 279,00kcal, Zsír: 15,34g, Tel.zsír.: 1,23g, Feh.: 10,87g, CH: 24,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g, Ca: 57,57mg
	Allergének: Tej,Glutén,	Allergének: Tej,Glutén,,Zeller	Allergének: tej, tglutén,,zeller,tojás	Allergének: Tej,Glutén,Szója,
Szerda 04.25.	Tejeskávé Briós	Zöldségleves, Vajgaluska Zöldbabfőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldségleves, Vajgaluska Ázsiai csirke, főtt spagetti Gyümölcs	Sajtkrém Telj.korpás kenyér
	E: 357,60kcal, Zsír: 7,90g, Tel.zsír.: 3,61g, Feh.: 12,38g, CH: 58,82g, Cuk: 18,13g, Só: 0,74g, Ca: 244,15mg	E: 539,70kcal, Zsír: 22,55g, Tel.zsír.: 2,25g, Feh.: 27,15g, CH: 52,11g, Cuk: 4,00g, Só: 2,06g, Ca: 159,80mg	E: 522,44kcal, Zsír: 16,75g, Tel.zsír.: 5,01g, Feh.: 52,31g, CH: 95,59g, Cuk: 8,99g, Só: 1,95g, Ca: 53,76mg	E: 262,72kcal, Zsír: 12,19g, Tel.zsír.: 6,87g, Feh.: 6,45g, CH: 31,09g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g, Ca: 90,00mg
	Allergének: Tej,Glutén	Allergének: Tej,Glutén,Zeller,Tojás	Allergének: tej, glutén,szja, zeller, tojás	Allergének: Tej,Glutén
Csütörtök 04.26.	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Tel.kiörlésű zsemle Zöldség	Vaniliás almaleves Rántott halfilé sajttal Burgonyapüré Joghurt öntet	Vaniliás almaleves Csicseriborsós csirke Petrezselymes rizs	Gyümölcsjoghurt Kifli
	E: 336,90kcal, Zsír: 14,12g, Tel.zsír.: 3,62g, Feh.: 9,84g, CH: 42,08g, Cuk: 7,99g, Só: 1,39g, Ca: 8,05mg	E: 697,11kcal, Zsír: 27,57g, Tel.zsír.: 6,65g, Feh.: 28,70g, CH: 82,24g, Cuk: 15,03g, Só: 2,54g, Ca: 293,96mg	E: 752,03kcal, ÁZÚsír: 27,66g, Tel.zsír: 6,37g, Feh: 33,54g, CH: 96,53g, Cuk: 19,33g, Só: 3,77g, Ca: 222,16mg	E: 199,83kcal, Zsír: 2,78g, Tel.zsír.: 1,05g, Feh.: 8,13g, CH: 35,35g, Cuk: 7,38g, Só: 0,77g, Ca: 150,94mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Tojás	Allergének: tej, glutén,	Allergének: Tej,Glutén
Péntek 04.27.	Tej Teljes kiörlésű rozsos kifli	Magyaros gombaleves Tarhonyás hús Csemege uborka Gyümölcs	Magyaros gombaleves Tavaszi főzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Vaniliás mazsolás csiga
	E: 433,07kcal, Zsír: 9,03g, Tel.zsír.: 5,09g, Feh.: 19,99g, CH: 67,44g, Cuk: 10,33g, Só: 2,04g, Ca: 368,93mg	E: 811,04kcal, Zsír: 27,72g, Tel.zsír.: 3,5g, Feh.: 38,65g, CH: 97,75g, Só: 7,13g, Ca: 133,45mg	E: 216,92kcal, Zsír: 5,29g, Feh.: 4,84g, CH: 38,86g, Ca: 0,00mg	
	Allergének: tej,,glutén	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

17.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.23.	Tej Csokis gabonagolyó	Alföldi pulyka gulyásleves Levesbetét galuska Tejbendara Kakaó szórát	Alföldi pulyka gulyásleves Levesbetét galuska Almás fahéjas gombóc Gyümölcs	Tojáskrém Rozsos kenyér
	E: 316,60kcal, Zsír: 7,75g, Tel.zsír.: 3,69g, Feh.: 9,95g, CH: 50,55g, Cuk: 0,00g, Só: 0,38g, Ca: 240,00mg	E: 642,66kcal, Zsír: 14,20g, Tel.zsír.: 2,54g, Feh.: 25,49g, CH: 100,24g, Cuk: 28,65g, Só: 1,47g, Ca: 283,45mg		E: 227,31kcal, Zsír: 5,96g, Tel.zsír.: 2,03g, Feh.: 7,46g, CH: 35,58g, Cuk: 0,00g, Só: 1,17g, Ca: 33,44mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás		Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Kedd 04.24.	Gyümölcs tea Sajt szelet Margarin Telj. kiörlésű kenyér	Paradicsomleves Levesbetét Zöldséges csirkecomb Párolt rizs	Paradicsomleves Levesbetét Rántott tengeri halfilé Petrezselymes burgonya Tartármártás	Baromfi párizsi Margarin Sokmagvas zsemle Zöldség
	E: 298,16kcal, Zsír: 12,94g, Tel.zsír.: 5,40g, Feh.: 12,99g, CH: 32,07g, Cuk: 7,99g, Só: 1,33g, Ca: 195,04mg	E: 710,28kcal, Zsír: 20,35g, Tel.zsír.: 3,53g, Feh.: 51,74g, CH: 77,66g, Cuk: 4,20g, Só: 1,49g, Ca: 65,28mg		E: 279,00kcal, Zsír: 15,34g, Tel.zsír.: 1,23g, Feh.: 10,87g, CH: 24,09g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g, Ca: 57,57mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás		Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Szerda 04.25.	Tejeskávé Briós	Zöldségleves, Vajgaluska Zöldbabfőzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldségleves, Vajgaluska Ázsiai csirke, főtt spagetti Gyümölcs	Sajtkrém Telj.korpás kenyér
	E: 357,60kcal, Zsír: 7,90g, Tel.zsír.: 3,61g, Feh.: 12,38g, CH: 58,82g, Cuk: 18,13g, Só: 0,74g, Ca: 244,15mg	E: 539,70kcal, Zsír: 22,55g, Tel.zsír.: 2,25g, Feh.: 27,15g, CH: 52,11g, Cuk: 4,00g, Só: 2,06g, Ca: 159,80mg		E: 262,72kcal, Zsír: 12,19g, Tel.zsír.: 6,87g, Feh.: 6,45g, CH: 31,09g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g, Ca: 90,00mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás		Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Csütörtök 04.26.	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Tel.kiörlésű zsemle Zöldség	Vaniliás almaleves Rántott halfilé sajttal Burgonyapüré Joghurt öntet	Vaniliás almaleves Csicseriborsós csirke Petrezselymes rizs	Gyümölcsjoghurt Kifli
	E: 336,90kcal, Zsír: 14,12g, Tel.zsír.: 3,62g, Feh.: 9,84g, CH: 42,08g, Cuk: 7,99g, Só: 1,39g, Ca: 8,05mg	E: 697,11kcal, Zsír: 27,57g, Tel.zsír.: 6,65g, Feh.: 28,70g, CH: 82,24g, Cuk: 15,03g, Só: 2,54g, Ca: 293,96mg		E: 199,83kcal, Zsír: 2,78g, Tel.zsír.: 1,05g, Feh.: 8,13g, CH: 35,35g, Cuk: 7,38g, Só: 0,77g, Ca: 150,94mg
	Allergének: Tej,Glutén,Szója	Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás		Allergének: Tej,Glutén,Szója,Zeller,Tojás,Mustár
Péntek 04.27.	Tej Teljes kiörlésű rozsos kifli	Magyaros gombaleves Tarhonyás hús Csemege uborka Gyümölcs	Magyaros gombaleves Tavaszi főzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Vaniliás mazsolás csiga

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

14.hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
Hétfő 04.02.	Tej, briós	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliaöntet Gyümölcs	Gulyásleves levesbetét galuska Túrós derelye Porcukor	Csemege szalámi Margarin Bajor rozskenyér
	Kcal: 290 Fehérje.: 8,5 Zsír/T.zsír: 7.8/3,7 szénhidrát: 45,8 Só: 0.8 Cukor: 12	Kcal: .768.26 Fehérje.: 42.76 Zsír/T.zsír: 22.86/7.7 szénhidrát: 88.76 Só: 2.92 Cukor: 22.4	Kcal: 722.98 Fehérje.: 31.84 Zsír/T.zsír: 32.32/5 szénhidrát: 69.86 Só: 2.83 Cukor: 12.19	Kcal: 318.47 Fehérje.: 8.2 Zsír/T.zsír: 22.09/1.6 szénhidrát: 20.32 Só: 0.76 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, zeller, dió	Allergének: glutén, zeller,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás
Kedd 04.03.	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér	Daragaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs	Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Fokhagymás sertés aprópecsenye Gyümölcs	Kocka sajt Telj. kiórlésű kifli
	Kcal: 370.69 Fehérje.: 16.64 Zsír/T.zsír: 15.26/6.3 szénhidrát: 41.46 Só: 1.5 Cukor: 0	Kcal: .778.7 Fehérje.: 39.41 Zsír/T.zsír: 25.22/7.7 szénhidrát: 96.82 Só: 3.34 Cukor: 0	Kcal: 790.85 Fehérje.: 34.35 Zsír/T.zsír: 22.24/5 szénhidrát: 89.12 Só: 3.18 Cukor: 0	Kcal: 175.15 Fehérje.: 7.07 Zsír/T.zsír: 1.53/1.6 szénhidrát: 32.05 Só: 1.13 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, zeller,tojás	Allergének: glutén, zeller,tojás	Allergének: tej, glutén
Szerda 04.04.	Gyümölcs tea Margarin Telj. kiórlésű zsemle Baromfi párizsi Zöldség	Francia hagymakrémleves Sajtos sült csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka	Francia hagymakrémleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Tonhalkrém Félbarna kenyér
	Kcal: 402.5 Fehérje.: 24.44 Zsír/T.zsír: 19.49/9.5 szénhidrát: 44.49 Só: 1.54 Cukor: 0	Kcal: 909.03 Fehérje.: 19.76 Zsír/T.zsír: 44.83/3.5 szénhidrát: 96.98 Só: 1.98 Cukor: 7.99	Kcal: 746.82 Fehérje.: 29.0 Zsír/T.zsír: 23.78/2.2 szénhidrát: 99.58 Só: 3.49 Cukor: 10.03	Kcal: 251.2 Fehérje.: 8.6 Zsír/T.zsír: 4.8/1.9 szénhidrát: 41.3 Só: 0 Cukor: 0
	Allergének: tej, glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: glutén, tej,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás
Csütörtök 04.05.	Kakaó Kuglóf	Zöldborsóleves Levesbetét Teffölös burgonyafőzelék Vagdalt Gyümölcs	Zöldborsóleves Gyümölcsmártás Sült csirkemell Főtt burgonya 1/2	Házi májpástétom Telj. kiórlésű kenyér
	Kcal: 354.63 Fehérje.: 12.7 Zsír/T.zsír: 6.9/2 szénhidrát: 35.14 Só: 0.92 Cukor: 0	Kcal: 926.28 Fehérje.: 51.24 Zsír/T.zsír: 26.86/7.1 szénhidrát: 114.62 Só: 3.87 Cukor: 0	Kcal: 727.39 Fehérje.: 35.88 Zsír/T.zsír: 18.23/6 szénhidrát: 86.04 Só: 3.7 Cukor: 17.08	Kcal: 237.91 Fehérje.: 5.96 Zsír/T.zsír: 2.6/1 szénhidrát: 47.58 Só: 1.26 Cukor: 16.2
	Allergének: tej, glutén,tojás	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén
Péntek 03.06.	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Telj. kiórlésű kenyér Zöldség	Görög penne tészta Rostos gyümölcsle	Rántott sertésszelet Zöldséges rizs Rostos gyümölcsle	Búrkifli

Kcal: 417.88 Fehérje.: 26.64 Zsír/T.zsír: 11.67/3.4 szénhidrát: 49.13 Só: 1.91 Cukor: 0.7	Kcal: 782.85 Fehérje.: 30.94 Zsír/T.zsír: 29.7/9.1 szénhidrát: 95.45 Só: 1.41 Cukor: 31.97	Kcal: 773.68 Fehérje.: 32.71 Zsír/T.zsír: 25.36/5.7 szénhidrát: 98.8 Só: 11.41 Cukor: 5	Kcal: 196.85 Fehérje.: 8.04 Zsír/T.zsír: 5.35/5.6 szénhidrát: 28.9 Só: 1.07 Cukor: 0
Allergének: tej, glutén, tojás	Allergének: tej, glutén, tojás, olajos mag	Allergének: tej, glutén, tojás, zeller	Allergének: tej, glutén, tojás

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Ételallergiás ebéd 2018.04.02-06.

Minden felvágott: glutén, tej és szója mentes. A kenyerek, péksütemények tejmentesek. Margarin: Liga margarin.

	Diabetes	Tejfehérje - mentes	Tejfehérje-tojás mentes	Glutén mentes	Glutén és tej mentes	Vegetáriánus
Hétfő	Megadott szénhidrát mennyiség alapján személyre szabott.					
Kedd		Gyümölcs tea, méz, margarin Félbarna kenyér Kcal:284.15 Fehérje.: 5.98 Zsír/T.zsír:7.60/1.90 szénhidrát:47.62 Só:1.30 Cukor:16.20 Allergének: glutén	Gyümölcs tea, méz, margarin Félbarna kenyér Kcal:284.15 Fehérje.:5.98 Zsír/T.zsír:7.60/1.90 szénhidrát:47.62 Só:1.30 Cukor:16.20 Allergének: glutén	Gyümölcs tea, méz, margarin GM kenyér Kcal:272.65 Fehérje:3.17 Zsír/T.zsír:8.75/2.11 szénhidrát:44.97 Só:0.77 Cukor: 16,20 Allergének: tej	Gyümölcs tea, méz, margarin GM kenyér Kcal:272.65 Fehérje:3.17 Zsír/T.zsír:8.75/2.11 szénhidrát:44.97 Só:0.77 Cukor: 16,20 Allergének:-	Gyümölcs tea, méz, margarin Félbarna kenyér Kcal:284.15 Fehérje.:5.98 Zsír/T.zsír:7.60/1.90 szénhidrát:47.62 Só:1.30 Cukor:16.20 Allergének: glutén
		Daragaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs Kcal: 880.28 Fehérje.: 33.27 Zsír/T.zsír: 36.96/7.7 Szénhidrát: 96.32 Só: 2.59 Cukor:0 Allergének: tojás, glutén, zeller	Daraleves Székelykáposzta Gyümölcs Kcal: 880.28 Fehérje.: 33.27 Zsír/T.zsír: 36.96/7.7 Szénhidrát: 96.32 Só: 2.59 Cukor: 0 Allergének: glutén, zeller	Kukoricagaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs Kcal: 885.73 Fehérje.: 32.01 Zsír/T.zsír: 36.19/7.69 Szénhidrát: 100.63 Só: 2.73 Cukor: 0 Allergének: zeller	Kukoricagaluska leves Székelykáposzta Gyümölcs Kcal: 885.73 Fehérje.: 32.01 Zsír/T.zsír: 36.19/7.69 Szénhidrát: 100.63 Só: 2.73 Cukor: 0 Allergének: zeller	Daragaluska leves Szójás székelykáposzta Gyümölcs Kcal: 793.9 Fehérje.: 29.83 Zsír/T.zsír: 28.68/3.37 szénh.: 98.21 Só: 2.1 Cukor: 0 Allergének: tej, glutén, tojás, zeller, szója
		Margarin, felvágott, zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér Kcal: 318.63 Fehérje.: 11.44 Zsír/T.zsír: 15.03 /4.65 szénhidrát: 34.02 Só: 1.49 Cukor: 0 Allergének: glutén	Margarin, felvágott, zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér Kcal: 318.63 Fehérje.: 11.44 Zsír/T.zsír: 15.03 /4.65 szénhidrát: 34.02 Só: 1.49 Cukor: 0 Allergének: glutén	Margarin, felvágott, zöldség, GM kenyér Kcal:302.31 Fehérje:8.45 Zsír/T.zsír:16.18/4.86 szénhidrát:30.35 Só:1.13Cukor: 0 Allergének:	Margarinos GM kenyér felvágottal és zöldséggel Kcal:302.31 Fehérje:8.45 Zsír/T.zsír:16.18/4.86 szénhidrát:30.35 Só:1.13Cukor: 0 Allergének:	Szelet sajt, margarin, zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér Kcal: 279.15 Fehérje.: 12.07 Zsír/T.zsír: 1.53/0.39 szénhidrát: 34.05 Só: 1.13 Cukor: 0 Allergének: tej, glutén
Szerda		Gyümölcs tea, baromfi párizsi, margarin, zöldség Teljes kiőrlésű kenyér Kcal:359.15 Fehérje.:10.90 Zsír/T.zsír:16.97/4.96 szénhidrát:40.29 Só:1.03 Cukor: 8	Gyümölcs tea, baromfi párizsi, margarin, zöldség Teljes kiőrlésű kenyér Kcal:359.15 Fehérje.:10.90 Zsír/T.zsír:16.97/4.96 szénhidrát:40.29 Só:1.03 Cukor: 8	Gyümölcs tea, baromfi párizsi, margarin, zöldség GM kenyér Kcal:413.81Fehérje.:14.71 Zsír/T.zsír:21.64/7.90 szénhidrát:39.56 Só:1.37 Cukor: 8	Gyümölcs tea, baromfi párizsi, margarin, zöldség GM kenyér Kcal:376 Fehérje.:8.63 Zsír/T.zsír:17.95/5.10 szénhidrát:44.74 Só:1.14 Cukor: 8	Gyümölcs tea, sajtkrém, zöldség Teljes kiőrlésű zsemle Kcal: 320.29 Fehérje.: 10.7 Zsír/T.zsír: 11.54/5.43szénhidrát: 36.48

AZ ÉTLAPVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Ételallergiás ebéd 2018.04.02-06.

Minden felvágott: glutén, tej és szója mentes. A kenyerek, péksütemények tejmentesek. Margarin: Liga margarin.

	Allergének: glutén	Allergének: glutén	Allergének:	Allergének:	Só:2.01Cukor: 8 Allergének: tej, glutén
	Francia hagymaleves	Francia hagymaleves	Francia hagymaleves	Francia hagymaleves	Francia hagymaleves
	Sült csirkecomb, rizs	Sült csirkecomb, rizs	Sült csirkecomb, rizs	Sült csirkecomb, rizs	Rántott sajt, rizs
	Csemege uborka Kcal: 841.5 Fehérje.: 34.82 Zsír/T.zsír: 45.44/5.27 Szénhidrát: 66.76 Só: 1.88 Cukor: 0 Allergének: glutén	Csemege uborka Kcal: 841.5 Fehérje.: 34.82 Zsír/T.zsír: 45.44/5.27 Szénhidrát: 66.76 Só: 1.88 Cukor: 0 Allergének: glutén	Csemege uborka Kcal: 801.15 Fehérje.: 32.24 Zsír/T.zsír: 48.23/5.83 Szénhidrát: 75.98 Só: 1.9 Cukor: 0 Allergének:	Csemege uborka Kcal: 801.15 Fehérje.: 32.24 Zsír/T.zsír: 48.23/5.83 Szénhidrát: 75.98 Só: 1.9 Cukor: 0 Allergének:	Csemege uborka Kcal: 787.74 Fehérje.: 25.94 Zsír/T.zsír: 34.17/2.94 Szénhidrát: 69.9 Só: 3.7 Cukor: 0 Allergének: glutén, tej
	Tonhalkrém, félbarna kenyér Kcal: 335.03 Fehérje.: 11.72 Zsír/T.zsír: 15.55/4.81 Szénhidrát: 36.59 Só: 1.11 Cukor: 0 Allergének: glutén, hal	Tonhalkrém, félbarna kenyér Kcal: 335.03 Fehérje.: 11.72 Zsír/T.zsír: 15.55/4.81 Szénhidrát: 36.59 Só: 1.11 Cukor: 0 Allergének: glutén, hal	Halkrém, GM kenyér Kcal: 293.08 Fehérje.: 9.09 Zsír/T.zsír: 13.6/3.35 Szénhidrát 33.16 Só: 0.92 Cukor: 0 Allergének: hal	Halkrém, GM kenyér Kcal: 293.08 Fehérje.: 9.09 Zsír/T.zsír: 13.6/3.35 Szénhidrát 33.16 Só: 0.92 Cukor: 0 Allergének: hal	Szelet sajt, félbarna kenyér Kcal: 303.07 Fehérje.:10.08 Zsír/T.zsír: 12.39/3.14 Szénhidrát 36.59 Só: 0.25 Cukor: 0 Allergének: tej, glutén
Csütör- tök	Rizstej jam, margarin, zöldség, Félbarna kenyér Kcal: 336.22 Fehérje.: 5.52 Zsír/T.zsír: 9.26/2.14 Szénhidrát: 57.22 Só: 0.62 Cukor: 18.85 Allergének: glutén	Rizstej jam, margarin, zöldség, Félbarna kenyér Kcal: 336.22 Fehérje.: 5.52 Zsír/T.zsír: 9.26/2.14 Szénhidrát: 57.22 Só: 0.62 Cukor: 18.85 Allergének: glutén	Tej jam, margarin, GM kenyér Kcal: 380.31 Fehérje.: 9.97 Zsír/T.zsír: 14.35/5.15 Szénhidrát: 52.27 Só: 1.01 Cukor: 18,85 Allergének: tej	Rizstej, jam, Margarin GM kenyér Kcal: 343.3 Fehérje.: 3.89 Zsír/T.zsír: 10.66/2.35 Szénhidrát: 57.45 Só: 0.78 Cukor: 18,85 Allergének:	Kakaó Kuglóf Kcal: 298.37 Fehérje.: 11.32 Zsír/T.zsír: 6.08/1.63 Szénhidrát: 48.11 Só: 0.27 Cukor: 7.99 Allergének: tej, glutén, tojás, olajos mag
	Zöldborsó leves Sült csirkemell	Zöldborsó leves Sült csirkemell	Zöldborsó leves Sült csirkemell	Zöldborsó leves Sült csirkemell	Zöldborsó leves Falafel golyók
	Burgonya főzelék, gyümölcs Kcal: 786.81 Fehérje.: 25.48 Zsír/T.zsír: 24.09/5.11 Szénhidrát: 45.16 Só: 3.87 Cukor: 0 Allergének: glutén	Burgonya főzelék, gyümölcs Kcal: 786.81 Fehérje.: 25.48 Zsír/T.zsír: 24.09/5.11 Szénhidrát: 45.16 Só: 3.87 Cukor: 0 Allergének: glutén	Burgonya főzelék, gyümölcs Kcal: 771.68 Fehérje.: 25.37 Zsír/T.zsír: 23.82/5.11 Szénhidrát: 54.6 Só: 3.87 Cukor: 0 Allergének:	Burgonya főzelék, gyümölcs Kcal: 771.68 Fehérje.: 25.37 Zsír/T.zsír: 23.82/5.11 Szénhidrát: 54.6 Só: 3.87 Cukor: 0 Allergének:	Burgonya főzelék, gyümölcs Kcal: 755.88 Fehérje.: 37.05 Zsír/T.zsír: 36.72 /5.26 Szénhidrát: 56.8 Só: 3.61 Cukor: 0 Allergének: glutén, tej, szója
	Házi májpástétom, tk. kenyér Kcal:291.12 Fehérje.: 14.24 Zsír/T.zsír: 6.99/1.65 Szénhidrát:42.47	Házi májpástétom, tk. kenyér Kcal:291.12 Fehérje.: 14.24 Zsír/T.zsír: 6.99/1.65 Szénhidrát:42.47	Házi májpástétom, GM kenyér Kcal:260.88 Fehérje.:10.95 Zsír/T.zsír:7.39/1.72 Szénhidrát:37.34	Házi májpástétom, GM kenyér Kcal:260.88 Fehérje.:10.95 Zsír/T.zsír:7.39/1.72 Szénhidrát:37.34	Kocka sajt, zöldség,, tk. kenyér Kcal:306.851 Fehérje:15.48 Zsír/T.zsír:11.37/6.08

AZ ÉTLAPVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Ételallergiás ebéd 2018.04.02-06.

Minden felvágott: glutén, tej és szója mentes. A kenyerek, péksütemények tejmentesek. Margarin: Liga margarin.

		Só: 0.87 Cukor: 0 Allergének: glutén	Só: 0.87 Cukor: 0 Allergének: glutén	Só: 0.76 Cukor: 0 Allergének: -	Só: 0.76 Cukor: 0 Allergének: -	Szénhidrát: 35.23 Só: 1.357 Cukor: 0 Allergének: glutén, tej
Péntek	Rizstej, Sültpaprika krém, tk. kenyér Kcal: 383.48 Fehérje.: 20.81 Zsír/T.zsír: 8.46/0.90 szénhidrát: 54 Só: 0.93 Cukor: 0 Allergének: glutén	Rizstej, Sültpaprika krém, tk. kenyér Kcal: 383.48 Fehérje.: 20.81 Zsír/T.zsír: 8.46/0.90 szénhidrát: 54 Só: 0.93 Cukor: 0 Allergének: glutén	Tej, Sültpaprika krém, GM kenyér Kcal: 392.70 Fehérje.: 19.82 Zsír/T.zsír: 9.13/1.11 szénhidrát: 55.79 Só: 0.90 Cukor: 0 Allergének: tej	Rizstej, Sültpaprika krém, GM kenyér Kcal: 372.70 Fehérje.: 17.82 Zsír/T.zsír: 9.13/1.11 szénhidrát: 52.79 Só: 0.90 Cukor: 0 Allergének:	Tej, szelet sajt, margarin, zöldség, tk. zsemle Kcal: 433.05 Fehérje.: 14.66 Zsír/T.zsír: 22.78/10.78 szénhidrát: 44.19 Só: 0.96 Cukor: 0 Allergének: tej, glutén	
	Rostos gyümölcsle Görög csirkés penne Kcal: 723,71 Fehérje.: 34.03 Zsír/T.zsír: 23.30/3.15 Szénhidrát: 87.38 Só: 1.78 Cukor 0 Allergének: glutén, zeller	Rostos gyümölcsle Görög csirkés penne Kcal: 723,71 Fehérje.: 34.03 Zsír/T.zsír: 23.30/3.15 Szénhidrát: 87.38 Só: 1.78 Cukor 0 Allergének: glutén, zeller	Rostos gyümölcsle Görög csirkés penne Kcal: 704,31 Fehérje.: 32.67 Zsír/T.zsír: 15.59/1.97 szénhidrát: 92.35 Só: 1.76 Cukor 0 Allergének: zeller	Rostos gyümölcsle Görög csirkés penne Kcal: 704,31 Fehérje.: 32.67 Zsír/T.zsír: 15.59/1.97 szénhidrát: 92.35 Só: 1.76 Cukor 0 Allergének: zeller	Rostos gyümölcsle Görög szójás penne Kcal: 703,71 Fehérje.: 24.03 Zsír/T.zsír: 23.30/3.15 Szénhidrát: 87.38 Só: 1.78 Cukor 0 Allergének: glutén, zeller, szója	
	felvágott, margarin, zöldség, kifli Kcal: 276.25 Fehérje.: 5.23 Zsír/T.zsír: 14.37/1.73 szénhidrát: 30.01 Só: 0.93 Cukor: 0 Allergének: glutén	felvágott, margarin, zöldség, kifli Kcal: 276.25 Fehérje.: 5.23 Zsír/T.zsír: 14.37/1.73 szénhidrát: 30.01 Só: 0.93 Cukor: 0 Allergének: glutén	felvágott, margarin, zöldség, GM kenyér Kcal: 283.33 Fehérje.: 3.60 Zsír/T.zsír: 15.77/01.94 szénhidrát: 30.24 Só: 1.09 Cukor: 0 Allergének:	felvágott, margarin, zöldség, GM kenyér Kcal: 283.33 Fehérje.: 3.60 Zsír/T.zsír: 15.77/01.94 szénhidrát: 30.24 Só: 1.09 Cukor: 0 Allergének:	Búrkifli Kcal: 230 Fehérje.: 7 Zsír/T.zsír: 18/5,5 szénhidrát: 41,34 Só: 0,4 Cukor: 12 Allergének: glutén, tej, tojás, diófélék	