

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

CILAR

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

02.27

Tej

Paizsi

Karfiolleves

Karfiolleves

Narancs

Köményes aprópecsenye

Hétfő

Snidlinges sajkkrém

Liga margarin

Húsos-paradisomos rakott tészta

Alma

Paprikasburgonya hússal

Tejles kiörlesű gabonás keksz

Finomfőzelék

Kedd

Rozskenyér

Korpás zsemle

Alma

Csemege uborka ebédhez

Tejles kiörlesű gabonás keksz

Kenyér ebéd

Jégcsap retek

Tejli kiörlesű kenyér ebéd kicsi

Tejles kiörlesű kenyér ebéd

Tejles kiörlesű gabonás keksz

Kenyér ebéd

Energia: 454,9kcal
Zsír: 13,8g
Cukor: 1,29g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 20,5g
Szénh.: 67,3g
Só: 1,13g

Energia: 268,2kcal
Zsír: 14,95g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 10,27g
Szénh.: 27,5g
Só: 1,44g

Energia: 919,08kcal
Zsír: 30,39g
Cukor: 2,07g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 36,28g
Szénh.: 120,06g
Só: 2,4g

Energia: 813,85kcal
Zsír: 33,19g
Cukor: 1,46g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 249kcal
Zsír: 8,8g
Cukor: 0,92g
(*)Allergének: 1,5

Fehérje: 5g
Szénh.: 34,4g
Só: 0,4g

Energia: 719,83kcal
Zsír: 32,66g
Cukor: 13,69g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 33,68g
Szénh.: 70,43g
Só: 1,66g

02.28

Zöldtea-citrusos

Kefir

Májgalskaleves

Májgalskaleves

Poharas tej

Szegeci aprópecsenye

Kedd

Csemege szalámi

Korpás kftfi

Natúr sertés szelet

Aranygalska

Vanília öntet portból

Zsemle

Orsó tészta

Liga margarin

Erdel gyümölcsmarás

Törburgonya 1/2 adag

Tejles kiörlesű kenyér ebéd

Tejles kiörlesű kenyér ebéd

Energia: 457,19kcal
Zsír: 14,45g
Cukor: 11,21g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 14,7g
Szénh.: 64,45g
Só: 1,37g

Energia: 217,5kcal
Zsír: 6,5g
Cukor: 0,81g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 8,5g
Szénh.: 31g
Só: 0,25g

Energia: 875,44kcal
Zsír: 20,97g
Cukor: 19,01g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,12

Fehérje: 47g
Szénh.: 116,25g
Só: 3,47g

Energia: 991,98kcal
Zsír: 24,5g
Cukor: 17,38g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 229,51kcal
Zsír: 4,53g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,77g
Szénh.: 38,62g
Só: 0,29g

Energia: 693,74kcal
Zsír: 32,51g
Cukor: 0,59g
(*)Allergének: 1,5

Fehérje: 26,95g
Szénh.: 71,88g
Só: 1,16g

03.01

Főzött kakao

Kockasajt

Brokkolikrém leves s.répakockával

Brokkolikrém leves s.répakockával

Dzsem

Rakott burgonya

Szerda

Májusi csemege

Kftfi

Csirkepotköt

Roston sült hal

Minimarg. Vitelma

Foci zsemle

Liga margarin

Galuska (mirelit)

Rizibizi

Tartámrítás

Tartámrítás

Energia: 411,92kcal
Zsír: 9,34g
Cukor: 11,71g
(*)Allergének: 2,4,5,11

Fehérje: 21,88g
Szénh.: 54,04g
Só: 1,54g

Energia: 269,87kcal
Zsír: 13,29g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 9,3g
Szénh.: 27,8g
Só: 0,86g

Energia: 799,38kcal
Zsír: 21,63g
Cukor: 1,19g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 43,7g
Szénh.: 101,04g
Só: 2,27g

Energia: 869,19kcal
Zsír: 35,48g
Cukor: 2,56g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 230,51kcal
Zsír: 4g
Cukor: 1,92g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 5g
Szénh.: 42,8g
Só: 0,59g

Energia: 631,4kcal
Zsír: 22g
Cukor: 0g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 19g
Szénh.: 74,8g
Só: 0,88g

03.02

Tej

Toast sonka

Tavaszi leves

Tavaszi leves

Joghurt

Chilisbab

Csütörtök

Sajt uzsi

Liga margarin

Zsemle

Rántott sertés szelet mir.

Burgonya püré

Napraforgómagos fonotkta

Kenyér ebéd

Delma margarin

Kukoricás kenyér

Vegyes vágott

Sajtos pogácsa ebéd vás.

Tökfőzelék

Teljes kiörlesű kenyér ebéd

Energia: 564,84kcal
Zsír: 18,9g
Cukor: 1,38g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 28,1g
Szénh.: 75,18g
Só: 1,33g

Energia: 216,65kcal
Zsír: 4,82g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 12,27g
Szénh.: 29,62g
Só: 1,45g

Energia: 780,91kcal
Zsír: 19,2g
Cukor: 7,07g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 27,49g
Szénh.: 113,35g
Só: 3,49g

Energia: 816,3kcal
Zsír: 33,54g
Cukor: 7,06g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 291kcal
Zsír: 9,6g
Cukor: 0,62g
(*)Allergének: 1,2,6,7,8

Fehérje: 12,3g
Szénh.: 39,3g
Só: 0,35g

Energia: 645,76kcal
Zsír: 18,52g
Cukor: 0,85g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 35,53g
Szénh.: 80,91g
Só: 1,02g

03.03

Citromos tea

Tej

Dzsungel reggeliző pehely

Zöldbableves

Rizesshús

Paradisomos halpástétom DB

Alma

Péntek

Rozskenyér

Liliahagyma

Alma

Rizesshús

Petrezselymes burgonya

Csemege uborka ebédhez

Tejles kiörlesű kenyér ebéd

Energia: 388,81kcal
Zsír: 6,5g
Cukor: 11,28g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 17g
Szénh.: 66,38g
Só: 0,83g

Energia: 246,9kcal
Zsír: 6,9g
Cukor: 0,36g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,4g
Szénh.: 39,9g
Só: 0,24g

Energia: 794,04kcal
Zsír: 34,74g
Cukor: 1,75g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 24,26g
Szénh.: 92,8g
Só: 3,02g

Energia: 713,8kcal
Zsír: 17,6g
Cukor: 2,22g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 261,4kcal
Zsír: 10,1g
Cukor: 0,82g
(*)Allergének: 1,2,9

Fehérje: 8,2g
Szénh.: 35,15g
Só: 0,66g

Energia: 570,97kcal
Zsír: 21,06g
Cukor: 1,52g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 18,54g
Szénh.: 73,54g
Só: 1,32g

Az ételválogatás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1 =Glutén; 2 =Tej; 3 =Tojás; 4 =Sója; 5 =Zeller; 6 =Diófélék; 7 =Mandula; 8 =Földimogyoró; 9 =Hal; 10 =Rák; puhatestűek; 11 =Mustár; 12 =Szezámmag; 13 =Kén-dioxid; 14 =Cstillaagfűt.

Jó étvágyat kívánunk !

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	<u>EILAP</u>	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
03.04	Citromos tea	Poharas tej	Karfiolleves			Kockasajt	Parolt s.szelet
	Krasno sonka	Mohárka	Túrósomlóc			Kifli	Paradicsommártás
Szombat	Liga margarin		Tejföl				Törtburgonya 1/2 adag
	Zsemle		Porcukor				Kenyér ebéd
	Dzsem		Teljes kiőrl.kenyér ebéd				

Energia: 340,6kcal	Fehérje: 15,77g	Energia: 287,65kcal	Fehérje: 11,5g	Energia: 932,38kcal	Fehérje: 30,28g	Energia: 269,87kcal	Fehérje: 9,3g	Energia: 663,28kcal	Fehérje: 32,73g
Zsír: 6,83g	Szénh.: 51,57g	Zsír: 7,85g	Szénh.: 45,2g	Zsír: 16,47g	Szénh.: 161,46g	Zsír: 13,29g	Szénh.: 27,8g	Zsír: 17,57g	Szénh.: 86,69g
Cukor: 10,76g	Só: 1,55g	Cukor: 1,65g	Só: 0,17g	Cukor: 20,93g	Só: 1,93g	Cukor: 1,65g	Só: 0,86g	Cukor: 16,09g	Só: 2,24g
(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5	

03.05	Tej	Zala felvágott	Húsgombóclevés		Mákos kifli		Pulykapörkölt
	Sajtkrém	Liga margarin	Brassói aprópecsenye				Copfocska tészta
Vasárnap	Főtt tojás reggeli	Rozskenyér	Forgatott burgonya				Csemege uborka ebédhez
	Korpás zsemle	Zöldpaprika	Csemege uborka ebédhez				
			Kenyér ebéd				

Energia: 400,76kcal	Fehérje: 20,97g	Energia: 382,04kcal	Fehérje: 14,7g	Energia: 1026,72kcal	Fehérje: 42,05g	Energia: 196kcal	Fehérje: 4g	Energia: 633,38kcal	Fehérje: 34,27g
Zsír: 18,85g	Szénh.: 43,1g	Zsír: 13,1g	Szénh.: 51,8g	Zsír: 51,53g	Szénh.: 86,84g	Zsír: 6g	Szénh.: 35g	Zsír: 23,04g	Szénh.: 73,41g
Cukor: 0,76g	Só: 1,05g	Cukor: 1,53g	Só: 1,69g	Cukor: 1,79g	Só: 3,7g	Cukor: 0g	Só: 0g	Cukor: 0,63g	Só: 1,21g
(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1	

NOVELLIUM KFT.
1102 Budapest, Kényérvári út 1.
Telefon: 1021236-200
Fax: 1021236-201
E-mail: info@novellium.hu

Reggeli

03.06 Csipkebogolytea
Zala felvágott
Hétfő Liga margarin
Zsemle
Jégcsap retlek

Tízórai

Tej
Zabpelyhes zsemle

Ebéd A

Bakonyi csirkereagu leves
Tejberizs
Kakaós cukor
Alma

Ebéd B

Bakonyi csirkereagu leves
Stefánia vagdalt
Zöldborsófőzelék
Tej,kiörl.kenyér ebéd kicsi

Uzsonna

Danone K+F gyűlm.jogh.Mézes-mustáros csirkemell csíkok
Mólnárka
Párolt rizs

Vacsora

Energia: 317,7kcal Zsír: 11,83g Cukor: 11,01g (*)Allergének: 1,4,13	Fehérje: 11,37g Szénh.: 40,47g Só: 1,45g	Energia: 275,1kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,77g Szénh.: 44,15g Só: 0,29g	Energia: 673,84kcal Zsír: 12,03g Cukor: 30,83g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 29,66g Szénh.: 113,59g Só: 1,37g	Energia: 895,44kcal Zsír: 37,76g Cukor: 13,34g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 54,76g Szénh.: 92,87g Só: 2,61g	Energia: 305,9kcal Zsír: 6,35g Cukor: 16,65g (*)Allergének: 1,2,3,6	Fehérje: 9,25g Szénh.: 51,45g Só: 0,23g	Energia: 636,91kcal Zsír: 13,36g Cukor: 0,17g (*)Allergének: 1,5,11	Fehérje: 33,52g Szénh.: 93,65g Só: 1,67g
--	--	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--

03.07

Tej
Fokh-petr. vajkrém
Kedd Teljes kiőrléstű kenyér uszi
Jégcsap retlek

Dobozos üdítő alma

Zellerkrémleves s.répacockával
Máthapörkölt
Tarthonya
Vegyes vágott

Zellerkrémleves s.répacockával
Sertés szelet fokhagymás bundában
Párolt rizs
Vegyes vágott

Kockasajt
Zsemle
Alma

Gyrosos sertés szelet
Mexikói saláta
Törtburgonya 1/2 adag

Energia: 449kcal Zsír: 13,5g Cukor: 1,21g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 18,3g Szénh.: 66,9g Só: 0,53g	Energia: 286,94kcal Zsír: 2,15g Cukor: 12,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 4,3g Szénh.: 68,71g Só: 0,26g	Energia: 770,81kcal Zsír: 31,76g Cukor: 0,64g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,02g Szénh.: 87,86g Só: 2,56g	Energia: 878,22kcal Zsír: 28,52g Cukor: 0,56g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 35,55g Szénh.: 115,08g Só: 2,78g	Energia: 321,91kcal Zsír: 12,53g Cukor: 0,70g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,77g Szénh.: 40,42g Só: 0,04g	Energia: 565,04kcal Zsír: 24,09g Cukor: 3,83g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,89g Szénh.: 48,18g Só: 2,79g
---	--	---	--	--	--	--	---	---	---	--	--

03.08 Meggyízűl gyűlm.tea
Petr.lej,főlöstűrű
Szerda Rozskenyér
Sárgarépa

Tej
Almás gabonapelyh40g

Bazsalikomós paradicsomleves
Rántott halfilé
Petrezselymes burgonya
Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Bazsalikomós paradicsomleves
Temesvári aprópecsenye pulykából
Burgonya püré
Kovássz uborka
Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Lapkasajt
Liga margarin
Kenyer uszonna

Striai metélt

Energia: 389,89kcal Zsír: 6,5g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 17,08g Szénh.: 66,55g Só: 0,8g	Energia: 285,2kcal Zsír: 7,2g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Szénh.: 47,8g Só: 0,32g	Energia: 894,14kcal Zsír: 17,59g Cukor: 17,59g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9	Fehérje: 38,43g Szénh.: 133,31g Só: 2,76g	Energia: 826,64kcal Zsír: 22,38g Cukor: 17,73g (*)Allergének: 1,2,3,5	Fehérje: 33,75g Szénh.: 113,52g Só: 2,79g	Energia: 397,84kcal Zsír: 13g Cukor: 1,26g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 19,4g Szénh.: 51g Só: 0,8g	Energia: 710,08kcal Zsír: 21,78g Cukor: 15g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 29,33g Szénh.: 101,08g Só: 0,34g
---	---	--	--	--	---	--	---	--	---	---	---

03.09

Tej
Toast sonka
Csütörtök Delma margarin
Kenyer uszonna
Kigyó uborka

Vaj db

Négy magy.zsemle

Reszelt térszaleves
Provanszi csirkemájragu
Petrezselymes rizs
Körte
Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Reszelt térszaleves
Bakonyi tokány
Galuska (mirelit)
Teljes kiőrl.kenyér ebéd
Körte

Kefir
Briós kicsi

Citromos tea
Pizza

Energia: 464,34kcal Zsír: 11,3g Cukor: 1,33g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 26,1g Szénh.: 68,48g Só: 1,66g	Energia: 285,36kcal Zsír: 15,59g Cukor: 0,77g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 5,3g Szénh.: 29,68g Só: 0,29g	Energia: 847,11kcal Zsír: 21,81g Cukor: 1,82g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 33,01g Szénh.: 126,95g Só: 3,35g	Energia: 1058,14kcal Zsír: 37,19g Cukor: 1,29g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 38,63g Szénh.: 134,59g Só: 2,5g	Energia: 340,3kcal Zsír: 8,7g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,8g Szénh.: 53,6g Só: 0,18g	Energia: 705,17kcal Zsír: 31,56g Cukor: 14,2g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 30,42g Szénh.: 70,15g Só: 1,78g
--	---	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

03.10

Tej
Tojáskrém
Péntek Császár zsemle
Jégcsap retlek

Csirke májkrém 30g HCS
Csavart kifli

Lencseleves húsmentes
Leesós szelet
Hagymás burgonya
Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Lencseleves húsmentes
Sajos spagetti
Sajt szórat
Tejöl
Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Joghurt
Kifli
Kifli

Camping sajt
Kifli
Kifli

Energia: 441,95kcal Zsír: 20,02g Cukor: 0g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 19,45g Szénh.: 47,62g Só: 0,22g	Energia: 248,8kcal Zsír: 9,5g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,5g Szénh.: 31,63g Só: 0,76g	Energia: 824,58kcal Zsír: 22,29g Cukor: 2,72g (*)Allergének: 1,2,5,11	Fehérje: 42,59g Szénh.: 101,01g Só: 3,22g	Energia: 900,85kcal Zsír: 25,11g Cukor: 1,16g (*)Allergének: 1,2,5,11	Fehérje: 36,1g Szénh.: 130,29g Só: 2,3g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g	Energia: 630,14kcal Zsír: 28,58g Cukor: 3,3g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 25,6g Szénh.: 63,4g Só: 1,01g
---	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestiek; 11=Múslar; 12=Szedmagg; 13=Kén-dioxid; 14=Citallagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

03.11
Szombat

Reggeli
Citromos tea
Magyaros sajtkrém
Kenyér uzsonna

Tízórai
Tej
Kifli

Ebéd A
Csontleves csigatésztával
Hagymás s.szelet
Kelkáposzta - főzelék
Tejes kiórl.kenyér ebéd
Sajtos pogácsa ebéd vás.

Ebéd B

Uzsonna
Kockasajt
Zsemle
Körte

Vacsora
Halpaprikás
Szarvacska
Kenyér ebéd kicsi
Mandarin

Energia: 361,05kcal Zsír: 7g Cukor: 11,26g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 11,8g Szenh.: 62,75g Só: 1,07g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szenh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 757kcal Zsír: 29,07g Cukor: 1,83g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 41,41g Szenh.: 76,48g Só: 3,79g	Energia: 351,31kcal Zsír: 12,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,77g Szenh.: 47,42g Só: 0,64g	Energia: 674,99kcal Zsír: 13,51g Cukor: 1,01g (*)Allergének: 1,2,5,9	Fehérje: 37,52g Szenh.: 98,63g Só: 1,24g
---	---	--	--	---	--	---	---	---	--

03.12
Vasárnap

Citromos tea
Főtt virsli
Mustár
Hosszú zsemle

Tej
Zsemle

Cukkinikrémleves
Gombás pulykatokány
Petrezselymes rizs
Beőlt
Tej,kiórl.kenyér ebéd kicsi

Kefir
Molnáka
Alma

Sertéspörkölt
Zöldbabfőzelék
Kenyér ebéd

Energia: 354,88kcal Zsír: 14,21g Cukor: 10,76g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 14,07g Szenh.: 40,89g Só: 1,69g	Energia: 273,51kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,77g Szenh.: 43,62g Só: 0,29g	Energia: 846,95kcal Zsír: 24,66g Cukor: 14,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,06g Szenh.: 123,75g Só: 3,09g	Energia: 328,55kcal Zsír: 8,35g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szenh.: 51g Só: 0,17g	Energia: 660,29kcal Zsír: 32,35g Cukor: 5,15g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 31,4g Szenh.: 97,53g Só: 1,78g
--	--	--	--	---	---	--	--	---	---

Reggeli

03.13 Eper-csipkeb.gyüm.tea
Hétfő Diákcsemege szalámi
Liga margarin
Tejles kiörlesztű kenyér uzsi
Jégcsap rettek

Tízórai

Tej
Sajtos kifli

Ebéd A

Frankfurtileves virslivel
Pulykapörkölt
Sós burgonya
Rétes

Ebéd B

Frankfurtileves virslivel
Pozsonyi kocka
Alma

Uzsonna

Lapkasajt
Búzákorp.d.rúd
Alma

Vacsora

Rizseshtus

Energia: 436,94kcal Zsír: 14,45g Cukor: 11,21g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 14,2g Szénh.: 61,1g Só: 0,54g	Energia: 313,79kcal Zsír: 10,77g Cukor: 0,94g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,89g Szénh.: 44,15g Só: 0,44g	Energia: 809kcal Zsír: 33,33g Cukor: 4,16g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 38,46g Szénh.: 77,8g Só: 2,93g	Energia: 989,97kcal Zsír: 34,52g Cukor: 17,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,25g Szénh.: 132,73g Só: 2,04g	Energia: 294,74kcal Zsír: 11,35g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,7g Szénh.: 34,31g Só: 0,57g	Energia: 657,99kcal Zsír: 31,15g Cukor: 0,52g (*)Allergének: 5	Fehérje: 20,94g Szénh.: 71,55g Só: 1,93g
---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--

03.14

Tej
Sajtkém
Tejles kiörlesztű kenyér uzsi

Zöldfűszeres halpástétom DB
Lennagos zsemle

Daragalskaleves
Rozmaringos sült csirkecomb
Mexikói rizs

Daragalskaleves

Budapest ragu
Törburgonya

Kockasajt
Molnártka

Pizzás táska

Zsemle
Zsemle

Tejles kiörl.kenyér ebéd
Céklasaláta vás.

Nap mint nap gyümölcsjoghurt
Alma

Energia: 445kcal Zsír: 12,9g Cukor: 1,21g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 19,9g Szénh.: 66,1g Só: 1,13g	Energia: 233,2kcal Zsír: 10g Cukor: 1,44g (*)Allergének: 1,2,9	Fehérje: 6,7g Szénh.: 27,8g Só: 0,89g	Energia: 798,94kcal Zsír: 23,81g Cukor: 0,98g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 45,08g Szénh.: 97,47g Só: 3,4g	Energia: 865,79kcal Zsír: 27,92g Cukor: 1,7g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 34,72g Szénh.: 106,63g Só: 3,12g	Energia: 336,65kcal Zsír: 15,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10,5g Szénh.: 37,2g Só: 0,52g	Energia: 658,32kcal Zsír: 14,06g Cukor: 18,03g (*)Allergének: 1,2,3,6,8	Fehérje: 17,34g Szénh.: 111,14g Só: 1,17g
---	--	---	---	--	---	---	---	---	--	--	---

03.15

Tejes kávé
Kenőmájás
Tejles kiörlesztű kenyér uzsi
Szerda

Citromos tea
Kifli
Vajkém

Szárazbableves
Túrós térszta tepertővel
Túró
Tejföl

Szárazbableves
Roston sült hal
Párolt rizs
Joghurtos öntet

Kefír
Fatörzskifli

Húsgombóc
Paradicsommártás
Törtburgonya 1/2 adag

Energia: 565,16kcal Zsír: 18,18g Cukor: 12,21g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 23,86g Szénh.: 79,86g Só: 1,42g	Energia: 221,52kcal Zsír: 5,89g Cukor: 11,95g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 5,1g Szénh.: 36,95g Só: 0,59g	Energia: 813,87kcal Zsír: 28,32g Cukor: 0,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 39,43g Szénh.: 100,32g Só: 1,4g	Energia: 917,8kcal Zsír: 26,92g Cukor: 0,5g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 42,11g Szénh.: 123,16g Só: 2,5g	Energia: 295,83kcal Zsír: 8,49g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 43,62g Só: 0,17g	Energia: 639,4kcal Zsír: 25,51g Cukor: 15,61g (*)Allergének: 1,3,5	Fehérje: 21,44g Szénh.: 74,42g Só: 2,06g
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--

03.16

Tej
Csirkemell sonka
Kigyó uborka
Rozskenyér
Delina margarin

Citromos tea
Szezámagos kifli
Dzsem

Fahéjas szilvaleves
Magyaros pulyka aprópecsenye
Burgonyafőzelék
Tejles kiörl.kenyér ebéd

Fahéjas szilvaleves
Sajtos szelet
Zöldséges bulgur

Joghurt

Tökmagos párna
Alma

Citromos tea

Hot-Dog

Energia: 460,74kcal Zsír: 13,1g Cukor: 1,35g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 25,2g Szénh.: 66,48g Só: 2,33g	Energia: 226,46kcal Zsír: 1,72g Cukor: 10,81g (*)Allergének: 1,2,12,13	Fehérje: 4,3g Szénh.: 47,89g Só: 0,25g	Energia: 710,85kcal Zsír: 17,91g Cukor: 17,1g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 28,61g Szénh.: 100,58g Só: 2,2g	Energia: 878,51kcal Zsír: 27,43g Cukor: 15,54g (*)Allergének: 1,2,5,12	Fehérje: 45,25g Szénh.: 116,6g Só: 2,71g	Energia: 366,4kcal Zsír: 10,2g Cukor: 0,72g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,6g Szénh.: 54,4g Só: 0,41g	Energia: 642,57kcal Zsír: 26,56g Cukor: 11,52g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 26,74g Szénh.: 70,89g Só: 3,28g
--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--

03.17

Citromos tea
Házi körözött
Lennagos kenyér
Péntek

Tej
Kukorica Flakes 40g

Marha erőleves
Székelykáposzta
Túrós pite 50g
Tejles kiörl.kenyér ebéd

Marha erőleves
Húsos rakott burgonya
Csemege uborka ebédhez
Tejles kiörl.kenyér ebéd

Banán
Tejles kiörlesztű gabonás keksz

Ásványvíz
Kockasajt
Kifli
Kifli

Energia: 386,3kcal Zsír: 6,56g Cukor: 11,17g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 17,96g Szénh.: 62,74g Só: 0,81g	Energia: 285,2kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Szénh.: 47,8g Só: 0,89g	Energia: 786,35kcal Zsír: 37,97g Cukor: 5,13g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 28,48g Szénh.: 78,49g Só: 2,26g	Energia: 835,04kcal Zsír: 27,79g Cukor: 1,09g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,3g Szénh.: 101,87g Só: 2,27g	Energia: 401,6kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,5	Fehérje: 5,6g Szénh.: 71,2g Só: 0,4g	Energia: 693,94kcal Zsír: 24,38g Cukor: 4,09g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 18,5g Szénh.: 100,5g Só: 1,5g
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szójá; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Méhész; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

Reggeli

03.18 Citromos tea
Szombat Zala felvágott
Kenyer uzsonna
Kigyó uborka

Tízórai

Tej
Szezámmagos kifli

Ebéd A

Zöldborsóleves
Rizseshús
Csemege uborka ebédhez
Kenyer ebéd kicsi

Ebéd B

Uzsonna

Sajt uzsi
Zsemle

Vacsora

Chilisbab
Alma
Kenyer ebéd

Energia: 399,75kcal Zsír: 9,5g Cukor: 11,51g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 15,6g Szénh.: 62,85g Só: 1,62g	Energia: 264,01kcal Zsír: 7,72g Cukor: 0,81g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 13,3g Szénh.: 39,94g Só: 0,25g	Energia: 869,65kcal Zsír: 34g Cukor: 1,42g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,47g Szénh.: 108,65g Só: 3,3g	Energia: 267,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,17g Szénh.: 29,42g Só: 1,01g	Energia: 689,16kcal Zsír: 18,55g Cukor: 0,85g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 35,53g Szénh.: 90,71g Só: 1,02g
---	---	---	---	---	--	--	--	---	--

03.19 Citromos tea
Vasárnap Kenőmájás
Korpás zsemle
Zöldpaprika

Tej
Kifli
Gyümölcsleves
Tejfőlés gombás sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Kenyer ebéd

Fonott kalács
Alma
Pulyka aprópecsenye
Sárgarépafozelék
Kenyer ebéd

Energia: 319,11kcal Zsír: 14,15g Cukor: 10,76g (*)Allergének: 1,13	Fehérje: 12,37g Szénh.: 38,95g Só: 1,14g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 803,64kcal Zsír: 23,82g Cukor: 15,75g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 34,29g Szénh.: 102,73g Só: 1,94g	Energia: 363,08kcal Zsír: 6,72g Cukor: 2,88g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 8,64g Szénh.: 66,44g Só: 0,29g	Energia: 569,95kcal Zsír: 18,77g Cukor: 10,01g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 31,54g Szénh.: 67,49g Só: 1,63g
---	--	--	--	--	---	--	---	--	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Sója, 5=Zeller, 6=Diófélék, 7=Mandula, pisztácia, 8=Földmogyoró, 9=Hal, 10=Rák, puhatestűek, 11=Mustár, 12=Szezámmag, 13=Kén-dioxid, 14=Csílogfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

JELENTKEZÉS
ÉTEL-ÉSZÉK-LENYÉLY-
SZÖVEG: 11021234-200
Beltartalom: 11021234-200
11021234-200

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

EILAP

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

03.20 Zöldtea-citrusos

Sajt uzsi

Liga margarin

Teljes kiőrlésű kenyér uzsi

Jégcsap rettek

Tej

Zabpelyhes zsemle

Nyírségi gombóclevés

Fokh-gombás csirkemáj

Fűszeres burgonya

Alma

Nyírségi gombóclevés

Darás metélt

Barackiz

Porcukor

Briós kicsi

Narancs

Ananászos csirkemell ragu

Párolt rizs

Tej,kiörl,kenyér ebéd kicsi

Alma

Energia: 443,29kcal Zsír: 12,9g Cukor: 11,21g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 19,1g Szénh.: 61,65g Só: 1,26g	Energia: 275,1kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,77g Szénh.: 44,15g Só: 0,29g	Energia: 827,41kcal Zsír: 23,75g Cukor: 1,67g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 46,06g Szénh.: 96,77g Só: 3,84g	Energia: 340,39kcal Zsír: 20,89g Cukor: 20,41g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,02g Szénh.: 153,89g Só: 1,7g	Energia: 312,2kcal Zsír: 4,2g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 7,7g Szénh.: 58,8g Só: 0,18g	Energia: 592,4kcal Zsír: 13,41g Cukor: 2,5g (*)Allergének: 1,5	Fehérje: 27,88g Szénh.: 58,53g Só: 1,67g
--	---	---	--	--	--	---	--	--	---	---	--

03.21 Főzött kakaó

Metélőhagym.vajkr.

Kenyer uzsonna

Zöldpaprika

Dobozos üdítő alma

Méz darab

Korpás zsemle

Csurgatott tojáslevés

Tavaszi halragu

Párolt rizs

Csurgatott tojáslevés

Rántott sertés szelet mit.

Burgonya püré

Fejeskáposzta - saláta

Joghurt

Teljes kiőrlésű gabonás keksz

Milanói szósz hússal

Spagetti

Sajt szótát kicsi

Alma

Energia: 514,18kcal Zsír: 15,04g Cukor: 12,7g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 18,98g Szénh.: 79,84g Só: 0,55g	Energia: 292,36kcal Zsír: 2,65g Cukor: 12,70g (*)Allergének: 1	Fehérje: 4,77g Szénh.: 70,7g Só: 0,29g	Energia: 869,58kcal Zsír: 18,57g Cukor: 1,02g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 39,32g Szénh.: 129,96g Só: 2,88g	Energia: 829,51kcal Zsír: 21,78g Cukor: 11,86g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 28,77g Szénh.: 118,39g Só: 3,71g	Energia: 290,6kcal Zsír: 14,8g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 8,1g Szénh.: 30,7g Só: 0,4g	Energia: 791,37kcal Zsír: 32,82g Cukor: 2,5g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 32g Szénh.: 90,41g Só: 1,07g
---	--	---	--	--	---	---	---	---	--	--	---

03.22 Erdei gyümölcsizû tea

Főtt tojás reggeli

Vajkrém

Négy magv.zsemle

K,gyõ uborka

Tej

Kifli

Tarhonyaleves

Paprikás sertés szelet

Zöldbabfõzelék

Top túró rolád

Tarhonyaleves

Mediterrán csirkeapró

Petrezselymes rizs

Kiwi

Teavaj

Fatörzskifli

Brassói aprópecsenye

Forgatott burgonya

Vegyes vágott

Kenyer ebéd kicsi

Energia: 315,81kcal Zsír: 10,19g Cukor: 11,07g (*)Allergének: 1,2,12,13	Fehérje: 11,1g Szénh.: 42,03g Só: 0,51g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 752,29kcal Zsír: 26,23g Cukor: 16,05g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,6,8,11	Fehérje: 38,54g Szénh.: 85,41g Só: 2,91g	Energia: 829,92kcal Zsír: 18,51g Cukor: 3,45g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 34,34g Szénh.: 126,04g Só: 3,3g	Energia: 312,25kcal Zsír: 15,47g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 5,7g Szénh.: 37,70g Só: 0,18g	Energia: 742,43kcal Zsír: 34,04g Cukor: 1,38g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 28,1g Szénh.: 70,01g Só: 2,46g
--	---	--	--	---	--	--	--	---	--	---	---

03.23 Tej

Toast sonka

Liga margarin

Rozskenyér

Zöldpaprika

Citromos tea

Paradisomos halpástétom DB

Búzakorp.d.rúd

Csontleves csigatészta

Pulykapörkölt

Lencsefõzelék

Csontleves csigatészta

Hentes szelet

Galuska (mirelit)

Kefir

Fonott kalács

Citromos tea

Hamburger

Energia: 463,04kcal Zsír: 12,1g Cukor: 1,28g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 25,2g Szénh.: 67,3g Só: 1,69g	Energia: 269,99kcal Zsír: 11,15g Cukor: 10,82g (*)Allergének: 1,2,9,13	Fehérje: 7g Szénh.: 36,46g Só: 0,6g	Energia: 763,41kcal Zsír: 25,17g Cukor: 7,72g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 47,7g Szénh.: 84,35g Só: 2,97g	Energia: 790,9kcal Zsír: 25,94g Cukor: 0,84g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,12,13	Fehérje: 40,95g Szénh.: 92,18g Só: 2,46g	Energia: 405,18kcal Zsír: 11,22g Cukor: 2,89g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 13,14g Szénh.: 62,64g Só: 0,29g	Energia: 768,67kcal Zsír: 34,46g Cukor: 13,52g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 32,29g Szénh.: 77,99g Só: 3,2g
--	--	---	---	--	---	---	--	---	--	---	---

03.24 Dobozos üdítő alma

Medvehagymás túrókrém

Magvas kenyér

Poharas tej

Mézés Flakes 40g

Lestyános burgonyaleves

Sült csirkecomb

Rizibizi

Lestyános burgonyaleves

Köményes aprópecsenye

Kelkáposzta - főzelék

Teljes kiörl,kenyér ebéd

Muzli szelet

Sült-HO KenyerUzsonna

6-7-1 Szeged, Tenyer,Zöldpaprika

10-12-30-2-5-6

10-12-30-2-5-6

Nap mint nap gyümölcsjoghurt

Sajtos croissant

Majkrém hidegcsomagba

Kifli

Energia: 445,71kcal Zsír: 9,7g Cukor: 13,17g (*)Allergének: 1,2,12	Fehérje: 18,3g Szénh.: 76,3g Só: 0,71g	Energia: 240,4kcal Zsír: 4,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 9,2g Szénh.: 43,2g Só: 0,89g	Energia: 761,37kcal Zsír: 22,89g Cukor: 0,99g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 42,89g Szénh.: 91,12g Só: 3,1g	Energia: 799,44kcal Zsír: 38,15g Cukor: 8,63g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11,12,13	Fehérje: 33,89g Szénh.: 72,97g Só: 2,91g	Energia: 399kcal Zsír: 13g Cukor: 1,20g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,6g Szénh.: 54,8g Só: 0,82g	Energia: 629,37kcal Zsír: 31,19g Cukor: 17,88g (*)Allergének: 1,2,3,4,6,8	Fehérje: 17,3g Szénh.: 67,6g Só: 2,66g
---	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--	--

Az étlapválozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szczimmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

Reggeli

- Citromos tea
- Zala felvágott
- Delma margarin
- Csavarit kftfi

Tízórai

- Tej
- Zabpehely

Ebéd A

- Csorbaleves
- Gombapörkölt
- Orsó tészta
- Kiwi
- Tej.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Ebéd B

Uzsonna

- Alma
- Lapkasajt
- Zsemle

Vacsora

- Párolt s.szelet
- Gyümölcsmártás
- Törtburgonya 1/2 adag
- Kenyér ebéd

Energia: 327,79kcal	Fehérje: 11,5g	Energia: 402,2kcal	Fehérje: 18,8g	Energia: 921,04kcal	Fehérje: 37,86g	Energia: 308,11kcal	Fehérje: 15,17g	Energia: 653,06kcal	Fehérje: 30,72g
Zsír: 12,4g	Szénh.: 42,28g	Zsír: 10,9g	Szénh.: 59,8g	Zsír: 33,16g	Szénh.: 115,01g	Zsír: 9,72g	Szénh.: 38,42g	Zsír: 12,09g	Szénh.: 37,40g
Cukor: 11,14g	Só: 1,52g	Cukor: 0g	Só: 0g	Cukor: 1,01g	Só: 2,54g	Cukor: 0,76g	Só: 0,61g	Cukor: 24,59g	Só: 2,27g
(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5	

03.26

Citromos tea

Tej

Kftfi

Zellerleves

Sertés flekken

Burgonya püré

Céklasaláta vás.

Banán

Teljes kiörlésű gabonás keksz

Csirke mell csíkok pirítva

Finomfűszelék

Kenyér ebéd

Kenyér uzsonna

Ki gyó uborka

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Energia: 374,65kcal	Fehérje: 10,2g	Energia: 264,87kcal	Fehérje: 13,3g	Energia: 709,73kcal	Fehérje: 34,65g	Energia: 401,6kcal	Fehérje: 5,6g	Energia: 574,45kcal	Fehérje: 36g
Zsír: 9g	Szénh.: 63,55g	Zsír: 7,29g	Szénh.: 40,8g	Zsír: 15,88g	Szénh.: 94,87g	Zsír: 8,8g	Szénh.: 71,2g	Zsír: 9,48g	Szénh.: 72,52g
Cukor: 11,7g	Só: 0,55g	Cukor: 1,65g	Só: 0,51g	Cukor: 1,08g	Só: 2,98g	Cukor: 0,92g	Só: 0,4g	Cukor: 13,59g	Só: 1,64g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,5		(*)Allergének: 1,2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Foldimogyoró; 9=Hal; 10=Rak; puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

SZÉCHÉNYI
ETAP Szeged, Kanyákvár

Reggeli

- 03.27 Citromos tea
- Hétfő Csemege szalámi
- Teavaj
- Csavart kifli

Tízórai

- Tej
- Szezámmagos kifli

Ebéd A

- Származaguleves
- Striai metélt
- Alma

Ebéd B

- Származaguleves
- Temesvári aprópecsenye
- Törburbonya

Uzsonna

- Kéfir
- Kuglóf

Vacsora

- Pulykasült
- Spenót fagy.
- Kenyer ebéd

Energiája: 428,07kcal	Fehérje: 11,5g	Energiája: 264,01kcal	Fehérje: 13,3g	Energiája: 932,33kcal	Fehérje: 45,79g	Energiája: 769,35kcal	Fehérje: 37,63g	Energiája: 381,18kcal	Fehérje: 16,02g	Energiája: 497,19kcal	Fehérje: 33,25g
Zsír: 23,33g	Szénh.: 41,64g	Zsír: 7,72g	Szénh.: 39,94g	Zsír: 28,47g	Szénh.: 123,81g	Zsír: 36,35g	Szénh.: 62,39g	Zsír: 6,42g	Szénh.: 61,68g	Zsír: 17,55g	Szénh.: 51,39g
Cukor: 10,82g	Só: 1,15g	Cukor: 0,81g	Só: 0,25g	Cukor: 15,36g	Só: 1,43g	Cukor: 1,41g	Só: 2,86g	Cukor: 2,86g	Só: 2,81g	Cukor: 5,19g	Só: 1,79g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,12		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,5	

- 03.28 Tejés kávé
- Kedd Fokh-peit. vajkrém
- Tejles kiörleszt kenyér uzsi
- Dobozos üdítő őszi-alma
- Tejles kiör.l.kenyer ebéd
- Tahonyaleves
- Rakott karfiol
- Narancs
- Tahonyaleves
- Sertéspörkölt
- Sárgaborsófőzelék
- Kockasajt
- Zsemle
- Alma
- Lekváros dereglye
- Porcukor

Energiája: 497,66kcal	Fehérje: 17,46g	Energiája: 286,94kcal	Fehérje: 4,3g	Energiája: 763,01kcal	Fehérje: 33,71g	Energiája: 793,8kcal	Fehérje: 39,52g	Energiája: 321,91kcal	Fehérje: 9,77g	Energiája: 737,44kcal	Fehérje: 17,2g
Zsír: 13,28g	Szénh.: 80,56g	Zsír: 2,15g	Szénh.: 62,71g	Zsír: 30,17g	Szénh.: 83,01g	Zsír: 37,98g	Szénh.: 67,68g	Zsír: 12,53g	Szénh.: 40,42g	Zsír: 13,72g	Szénh.: 136,06g
Cukor: 12,21g	Só: 0,57g	Cukor: 12,82g	Só: 0,26g	Cukor: 1,54g	Só: 2,31g	Cukor: 1,44g	Só: 2,7g	Cukor: 0,76g	Só: 0,64g	Cukor: 20g	Só: 0,55g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1	

- 03.29 Csipkebogyótea
- Tej
- Toast sonka
- Almás gabonapehely40g
- Szerda Delma margarin
- Tejles kiörleszt kenyér uzsi
- Csemege uborka ebédhez
- Paradicsomleves betűtészta
- Rántott csirkecombfilé
- Petrezselymes rizs
- Sajt szórát kicsi
- Lekvár
- Kenyer uzsonna
- Magyaros húsos zöldségtál
- Alma

Energiája: 383,19kcal	Fehérje: 16,2g	Energiája: 285,2kcal	Fehérje: 12,2g	Energiája: 950,57kcal	Fehérje: 37,42g	Energiája: 906,06kcal	Fehérje: 33,49g	Energiája: 343,45kcal	Fehérje: 9g	Energiája: 573,61kcal	Fehérje: 34,98g
Zsír: 5,2g	Szénh.: 65,73g	Zsír: 7,2g	Szénh.: 47,8g	Zsír: 26g	Szénh.: 139,53g	Zsír: 37,55g	Szénh.: 107,86g	Zsír: 1g	Szénh.: 73,4g	Zsír: 10,72g	Szénh.: 77,95g
Cukor: 11,28g	Só: 1,73g	Cukor: 0,48g	Só: 0,32g	Cukor: 17,3g	Só: 3,01g	Cukor: 17,07g	Só: 2,5g	Cukor: 1,26g	Só: 0,47g	Cukor: 0,58g	Só: 1,17g
(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2,5,6		(*)Allergének: 1,2,3,5		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	

- 03.30 Tej
- Tejfőlös-túró
- Csütörtök Tejles kiörleszt kenyér uzsi
- Kigyó uborka
- Kockasajt
- Négy magv.zsemle
- Karalábéleves
- Bakonyi tokány
- Galuska (mirelit)
- Kiwí
- Karalábéleves
- Zöldfűszeres halfilé
- Petrezselymes rizs
- Tartárnádas
- Májkrém hidegsomagba
- Kifli
- Citromos tea
- Hot-Dog

Energiája: 461,9kcal	Fehérje: 26g	Energiája: 291,76kcal	Fehérje: 10,3g	Energiája: 900,35kcal	Fehérje: 35,71g	Energiája: 842,51kcal	Fehérje: 32,97g	Energiája: 291,87kcal	Fehérje: 8,8g	Energiája: 642,57kcal	Fehérje: 26,74g
Zsír: 11,6g	Szénh.: 67,6g	Zsír: 13,59g	Szénh.: 31,68g	Zsír: 36,65g	Szénh.: 100,71g	Zsír: 34,98g	Szénh.: 95,1g	Zsír: 16,79g	Szénh.: 26,3g	Zsír: 26,56g	Szénh.: 70,89g
Cukor: 1,21g	Só: 0,71g	Cukor: 0,77g	Só: 0,64g	Cukor: 0,66g	Só: 2,27g	Cukor: 2,59g	Só: 3,5g	Cukor: 1,65g	Só: 1,24g	Cukor: 11,52g	Só: 3,38g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,12		(*)Allergének: 1,2,3,5		(*)Allergének: 1,2,3,5,9,11		(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,11,13	

- 03.31 Zöldtea-citrusos
- Tej
- Tojáskrém
- Csavart kifli
- Májgaluskaleves
- Fasírt
- Májgaluskaleves
- Káposztás kocka
- Porcukor
- Joghurt
- Fatörzskifli
- Camping sajt
- Zsemle
- Zsemle
- Alma

Energiája: 468,5kcal	Fehérje: 15,45g	Energiája: 292,6kcal	Fehérje: 14,5g	Energiája: 873,28kcal	Fehérje: 48,36g	Energiája: 759,59kcal	Fehérje: 29,6g	Energiája: 309,33kcal	Fehérje: 10,2g	Energiája: 647,42kcal	Fehérje: 26,54g
Zsír: 17,52g	Szénh.: 59,77g	Zsír: 7,1g	Szénh.: 46,35g	Zsír: 36,9g	Szénh.: 84,45g	Zsír: 18,08g	Szénh.: 117,7g	Zsír: 9,99g	Szénh.: 45,12g	Zsír: 27,06g	Szénh.: 69,04g
Cukor: 11,17g	Só: 0,75g	Cukor: 0,82g	Só: 0,52g	Cukor: 13,19g	Só: 2,55g	Cukor: 22,88g	Só: 1,77g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g	Cukor: 1,52g	Só: 0,58g
(*)Allergének: 1,2,11,12,15		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Sója, 5=Zeller, 6=Diófélék, 7=Mandula, pisztácia, 8=Földimogyoró, 9=Hal, 10=Rák, puhatestűek, 11=Mústár, 12=Szezámmag, 13=Kén-dioxid, 14=Csírlagfű.

Jó étvágyat kívánunk !