

	2017.04.24 Hétfő	2017.04.25 Kedd	2017.04.26 Szerda	2017.04.27 Csütörtök	2017.04.28 Péntek
Reggeli	Pulykasonka Margarin, 25%-os Fehér kenyér Hónapos retek Tea	Kifli korpás Magyaros vajkrém Sárgarépa Karamell	Főtt tojás, margarinos fehér kenyér Újhagyma Narancslé 100%	Vajas-lekváros kenyér Tej	Tonhalkrém fehér kenyér Kígyóuborka Tea
	energia: 148 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 1,1 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,7 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 0,8 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszernék, laktóz; szója	Allergének: tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejszernék, laktóz	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: mustár; glutén; hal Feltételezhető: tejszernék, laktóz; kéndioxid, szulfít
Tízórai	Tej	Narancslé 100%	Vaníliás tej	Narancsos eperturmix	Eperturmix
	energia: 125 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,2 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 0,3 g
	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejszernék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Hagymaleves Kenyérkocka Pásztortarhonya Csemege uborka	Karalábéleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Borsógulyás Aranygaluska Vaníliásodó Mandarin	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tészta leves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
	energia: 274 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 8 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g só: 0,2 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g só: 0,6 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 15 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 18 g / 4 g só: 2 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g só: 0,4 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,8 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: tejszernék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; diófélék; tojás; tejszernék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető: szója; mustár; tejszernék, laktóz; glutén; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Kakaó Magvas, rozsos kifli	Zabkeksz Tej poharas 2,8%	Ivóyoghurt Kifli	Kockasajt Keksz Tej poharas 2,8% Szőlő	Gyümölcsjoghurt Babapiskóta Banán
	energia: 365 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 15 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 0,8 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,3 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,4 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g só: 0,6 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; szeszám; tejszernék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejszernék, laktóz	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető: tejszernék, laktóz; tojás; szója; diófélék	Allergének: glutén; tejszernék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; tejszernék, laktóz Feltételezhető: diófélék; tojás; szója; földimogyoró	Allergének: tojás; tejszernék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.04.24 Hétfő	2017.04.25 Kedd	2017.04.26 Szerda	2017.04.27 Csütörtök	2017.04.28 Péntek
Tízórai	Pulykasonka Margarin, 25%-os Rozskenyér Hónapos retek Tea	Kifli korpás Magyaros vajkrém Sárgarépa Karamell	Főtt tojás, margarinos Graham kenyér Újhagyma Narancslé 100%	Vajas-lekváros kenyér Tej	Tonhalkrém Rozskenyér Kígyóborka Tej
	energia: 186 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 11 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,7 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,8 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; hal; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz
Ebéd	Hagymaleves Kenyérkocka Pásztortarhonya Csemege uborka	Karalábéleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Borsógulyás Aranygaluska Vaníliásodó Mandarin	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájából	Reszelt tészta leves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
	energia: 340 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 0,2 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 19 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 0,8 g	energia: 487 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3 g só: 1 g	energia: 424 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,1 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz; diófélék Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető: szója; mustár; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Kakaó Magvas, rozsos kifli	Zabkeksz Tej poharas 2,8%	Ivóyoghurt Kifli	Kockasajt Korpás zsemle	Gyümölcsjoghurt Müzli szelet
	energia: 365 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 15 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 0,8 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,3 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,4 g	energia: 146 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,5 g
	Allergének: szezám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; diófélék; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit; szója; glutén Feltételezhető: glutén; diófélék; szezám; földimogyoró

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.04.24 Hétfő	2017.04.25 Kedd	2017.04.26 Szerda	2017.04.27 Csütörtök	2017.04.28 Péntek
Tízórai	Pulykasonka Margarin, 25%-os Rozskenyér Hónapos retek Tea	Kifli korpás Magyaros vajkrém Sárgarépa Karamell	Főtt tojás, margarinos Graham kenyér Újhagyma Narancslé 100%	Vajas-lekváros kenyér Tej	Tonhalkrém Rozskenyér Kígyóuborka Tej
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,5 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 14 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g só: 1,2 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; hal; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
Ebéd	Hagymaleves Kenyérkocka Pásztortarhonya Csemege uborka	Karalábéleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér Alma	Borsógulyás Aranygaluska Vaníliásodó Mandarin	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból Graham kenyér	Reszelt tészta leves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta Rozskenyér
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 0,3 g	energia: 670 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g só: 1,8 g	energia: 769 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 28 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 35 g / 7,5 g só: 2,9 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g só: 1,6 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; szója; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Kakaó Magvas, rozsos kifli	Zabkeksz Tej poharas 2,8%	Ivójoghurt Kifli	Kockasajt Korpás zsemle	Gyümölcsjoghurt Müzli szelet
	energia: 437 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 18 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,9 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; szója; diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfít; glutén Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szezám

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.04.24 Hétfő	2017.04.25 Kedd	2017.04.26 Szerda	2017.04.27 Csütörtök	2017.04.28 Péntek
Tízórai	Pulykasonka Margarin, 25%-os Rozskenyér Hónapos retek Tea	Kifli korpás Magyaros vajkrém Sárgarépa Karamell	Főtt tojás, margarinos Graham kenyér Újhagyma Narancslé 100%	Vajas-lekváros kenyér Tej	Tonhalkrém Rozskenyér Kígyóuborka Tej
	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,6 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 15 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 1,3 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 6 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; hal; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
Ebéd	Hagymaleves Kenyérkocka Pásztortarhonya Csemege uborka	Karalábéleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér Alma	Borsógulyás Aranygaluska Vaníliásodó Mandarin	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájából Graham kenyér	Reszelt tészta leves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta Rozskenyér
	energia: 507 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g só: 0,3 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 32 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g só: 2,1 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,9 g só: 3,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 43 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 2 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g só: 2,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; diófélék; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfít; mustár; szója; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Kakaó Magvas, rozsos kifli	Zabkeksz Tej poharas 2,8%	Ivóyoghurt Kifli	Kockasajt Korpás zsemle	Gyümölcsjoghurt Müzli szelet
	energia: 437 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 18 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g só: 0,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1,1 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 0,4 g
	Allergének: szeszám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; tojás; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; glutén; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető: glutén; diófélék; szeszám; földimogyoró

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.04.24 Hétfő	2017.04.25 Kedd	2017.04.26 Szerda	2017.04.27 Csütörtök	2017.04.28 Péntek
Ebéd	Hagymaleves Kenyérkocka Pásztortarhonya Csemege uborka	Karalábéleves Paradicsomos húsgombóc Alma	Borsógulyás Aranygaluska Vaníliásodó	Pulykanyak leves Levesbetét Kelkáposzta főzelék Vagdalt szelet csirkemájból	Reszelt tészta leves Paprikásburgonya virslivel Savanyú káposzta
	energia: 782 Kcal szénhidrát: 120 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 77 g	energia: 889 Kcal szénhidrát: 90 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 71 g	energia: 666 Kcal szénhidrát: 90 g
	fehérje: 23 g cukor: 0 g	fehérje: 31 g cukor: 12 g	fehérje: 35 g cukor: 26 g	fehérje: 45 g cukor: 0 g	fehérje: 20 g cukor: 4 g
	zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 43 g / 9,3 g só: 3,7 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,9 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 24 g / 5 g só: 2,4 g
Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; diófélék; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: diófélék; szeszám; földimogyoró; mustár	

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

**Angyal Attila
Élelmezésvezető**

**Tóth Babett
Dietetikus**