

	2017.05.15 Hétfő	2017.05.16 Kedd	2017.05.17 Szerda	2017.05.18 Csütörtök	2017.05.19 Péntek
Reggeli	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Májkrémes Rozskenyér Tv paprika Tea	Tojáskrém, fehér kenyér Paradicsom Multivitamin	Baromfisonka Margarin, Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,6 g	energia: 177 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,4 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,7 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Tízórai	Multivitamin 100%	Tej	Banánturmix	Tej	Narancsos eperturmix
	energia: 24 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,3 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Alma	Erőleves Csőben sült vegyes zöldség csirkemellel Csemege uborka	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Zöldborsófőzelék Baromfi vagdalt	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 326 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 3,8 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 0,3 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g só: 0,3 g
	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Piskóta szelet	Sovány kefir Alma Háztartási keksz	Magvas kockasajt Abonett Tej poharas 2,8%	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,3 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,4 g só: 0,6 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,4 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 0,4 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; tojás; diófélék; földimogyoró	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.05.15 Hétfő	2017.05.16 Kedd	2017.05.17 Szerda	2017.05.18 Csütörtök	2017.05.19 Péntek
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Karamell	Májkrémes Rozskenyér Tv paprika Tej	Tojáskrém, Félbarna kenyér Paradicsom Multivitamin	Baromfisonka, Margarin Korpás zsemle Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 288 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 10 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,6 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g só: 0,9 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Főtt virsli Alma	Erőleves Sült csirkemell Mexikói rizs Csemege uborka	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Zöldborsófőzelék Baromfi vagdalt	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 457 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 1,3 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,8 g só: 3,2 g	energia: 447 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 18 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,3 g só: 0,3 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,9 g só: 1,1 g	energia: 429 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Puffasztott rizs	Sovány kefir Alma Müzli szelet	Magvas kockasajt Abonett	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,2 g só: 0,3 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,5 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,9 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; szója Feltételezhető: diófélék; szeszám; földimogyoró	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szeszám; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.05.15 Hétfő	2017.05.16 Kedd	2017.05.17 Szerda	2017.05.18 Csütörtök	2017.05.19 Péntek
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Tea	Májkrémes Rozskenyér Tv paprika Tej	Tojáskrém, Félbarna kenyér Paradicsom Multivitamin	Baromfisonka Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 201 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,5 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 0,7 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 1,6 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Pulyka tokány Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Erőleves Sült csirkecomb Mexikói rizs Csemege uborka	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Zöldborsófőzelék Baromfi vagdalt Rozskenyér	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 691 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,8 g só: 2 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g só: 3,8 g	energia: 581 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,7 g só: 1 g	energia: 633 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,4 g só: 3,1 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,8 g só: 2 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Puffasztott rizs	Sovány kefir Alma Müzli szelet	Magvas kockasajt Abonett	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 221 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,3 g só: 0,5 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,6 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 0,3 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,7 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít; glutén Feltételezhető: szezám; diófélék; földimogyoró	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.05.15 Hétfő	2017.05.16 Kedd	2017.05.17 Szerda	2017.05.18 Csütörtök	2017.05.19 Péntek
Tízórai	Vajkrém magyaros Sárgarépa Kifli Tea	Májkrémes rozskenyér Tv paprika Tea	Tojáskrémes félbarna kenyér Paradicsom Multivitamin	Baromfisonka Margarin, Korpás zsemle, Retek Tea	Barackos túrókrém Graham kenyér Vaníliás tej
	energia: 262 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 354 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 15 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g só: 1,2 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,9 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 18 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Pulyka tokány Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Erőleves Sült csirkecomb Mexikói rizs Csemege uborka	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma	Reszelt tésztaleves Zöldborsófőzelék Baromfi vagdalt Rozskenyér	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 801 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,4 g só: 2,7 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g só: 5,4 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 25 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,7 g só: 1,1 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,8 g só: 3,7 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,7 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Puffasztott rizs	Sovány kefir Alma Müzli szelet	Magvas kockasajt Abonett	Kornspitz Csokis tej	Tökmagos pogácsa Tej poharas 2,8%
	energia: 279 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 9 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 0,5 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,6 g	energia: 138 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 0,3 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,7 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; glutén Feltételezhető: földimogyoró; szezámmag; diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezámmag Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus

	2017.05.15 Hétfő	2017.05.16 Kedd	2017.05.17 Szerda	2017.05.18 Csütörtök	2017.05.19 Péntek
Ebéd	Karalábéleves Burgonyafőzelék Pulyka tokány Alma	Erőleves Sült csirkecomb Mexikói rizs Csemege uborka	Gyümölcsleves Rakott kelkáposzta bulgarral Alma	Reszelt tésztaleves Zöldborsófőzelék Baromfi vagdalt	Burgonyaleves Spagetti carbonara
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 5,7 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,7 g cukor: 14 g só: 1,1 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 928 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 39 g / 12,6 g cukor: 0 g só: 5 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén

A főzőkonyha indokolt esetben az étlaptól történő eltérés jogát fenntartja!

Angyal Attila
Élelmezésvezető

Tóth Babett
Dietetikus