



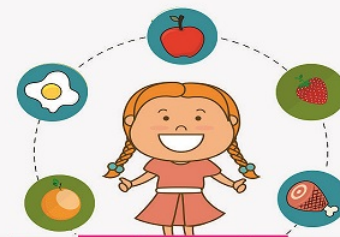
HÉTFŐ
2021.08.30.



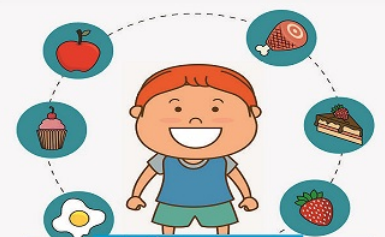
KEDD
2021.08.31.



SZERDA
2021.09.01.



CSÜTÖRTÖK
2021.09.02.



PÉNTEK
2021.09.03.

TÍZÓRAI

			Tea, Tojáskrém (2, 4, 7, 9) Teljes kiőrlésű kenyér (2)			Málna tea, Körözött (7) Telj. k. zsemle (2), zöldfélé			Tejeskávé (7) Margarin (7), Kuglóf (2, 4)		
energia: 310 Kcal	fehérje: 6 g		energia: 325 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g	energia: 287 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g	energia: 435 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g
szénhidrát: 57 g	cukor: 24 g		szénhidrát: 48 g	cukor: 8 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 8 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 61 g	cukor: 15 g	só: 0,5 g

EBÉD A

			Grízgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csont, zöldségek, tojás, búzadara</i> Párizsi csirkemell (2, 4, 7) <i>csirkemell, tej, tojás, búzaliszt, Párolt zöldségek, ½</i> petrezselymes burgonya (14), gyümölcs			Cukkinis-citromos húsgaluska leves (2, 4) <i>csirkehús, cukkini, tojás, búzaliszt</i> Rizsfelfújt, Erdei gyümölcsöntet (2, 4, 7) <i>tej, rizs, cukor, tojás, erdei gyümölcs keverék</i>			Joghurtos barackleves (2, 7, 13) <i>barack, cukor, joghurt, búzaliszt</i> Rakott brokkoli (7) <i>brokkoli, csirkehús, rizs, tejföl</i>		
energia: 664 Kcal	fehérje: 28 g		energia: 750 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,5 g	energia: 742 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g	energia: 464 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g
szénhidrát: 93 g	cukor: 6 g		szénhidrát: 96 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 110 g	cukor: 28 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 59 g	cukor: 5 g	só: 2,6 g

EBÉD B

			Grízgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csont, zöldségek, tojás, búzadara</i> Zabpelyhes húsgombóc (4) Paradicsomos káposzta (2) <i>fejes káposzta, paradicsompüré, búzaliszt, cukor, gyümölcs</i>			Cukkinis-citromos húsgaluska leves (2, 4) <i>csirkehús, cukkini, tojás, búzaliszt</i> Sajtos-tejfölös tészta (2, 7)			Joghurtos barackleves (2, 7, 13) <i>barack, cukor, joghurt, búzaliszt</i> Szezámagos rántott csirkemell (2, 4, 12) <i>csirkemell, búzaliszt, zsemlemorzsa, tojás, szezám</i> Zöldséges bulgur (2)		
			energia: 757 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g	energia: 756 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 35 g / 13,4 g	energia: 463 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g
			szénhidrát: 119 g	cukor: 6 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 55 g	cukor: 2 g	só: 0,6 g

EBÉD C

			Grízgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csont, zöldségek, tojás, búzadara</i> Muszaka (2, 7, 14) <i>paradicsomos-húsos rakott padlizsán padlizsán, burgonya, paradicsompüré, sertéshús, sajt. Gyümölcs</i>			Cukkinis-citromos húsgaluska leves (2, 4) <i>csirkehús, cukkini, tojás, búzaliszt</i> Margaréta pizza (2, 7) <i>pizza tészta, paradicsom, sajt</i>			Joghurtos barackleves (2, 7, 13) <i>barack, cukor, joghurt, búzaliszt</i> Orosz hússaláta (2, 4, 7, 9, 14) <i>burgonya, sertés hús, csemege uborka, majonéz, mustár, tejföl</i>		
			energia: 747 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 29 g / 11,2 g	energia: 759 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 36 g / 15 g	energia: 452 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,8 g
			szénhidrát: 85 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 71 g	cukor: 0 g	só: 3,1 g	szénhidrát: 31 g	cukor: 8 g	só: 0,6 g

UZSONNA

			Kockasajt (7) Fehér kenyér (2)			Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (2)			Sajtos pogácsa (2, 4, 7) Rágó répa		
energia: 341 Kcal			energia: 232 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 271 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g	energia: 419 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g
szénhidrát: 29 g			szénhidrát: 35 g	cukor: 1 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 9 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 1 g	só: 0,5 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok.



HÉTFŐ

2021.09.06.



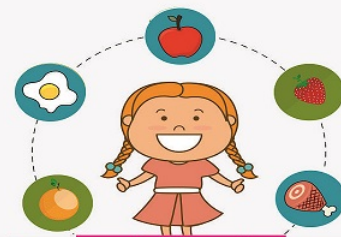
KEDD

2021.09.07.



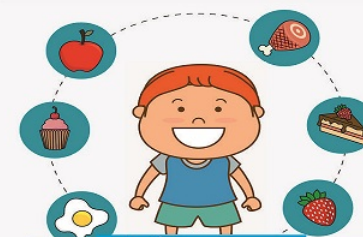
SZERDA

2021.09.08.



CSÜTÖRTÖK

2021.09.09.



PÉNTEK

2021.09.10.

TÍZÓRAI

Tej (7) Müzliverék (2, 10, 13)			Tej (7) Dejós búrkifli (2, 4, 7, 10)			Tea, Főtt virsli, ketchup, zöldfélé T.k. magvas zsemle (2, 13)			Barack tea, Tönhalkrém (2, 5, 7) Teljes kiőrlésű kenyér (2)			Kakaó (7), Margarin (7) Márványos kalács (2, 4)		
energia: 269 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.:19 g / 2,7 g	energia: 570 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / tel.zs.:30 g / 10,1 g	energia: 292 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g	energia: 353 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g	energia: 407 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g
szénhidrát:34 g	cukor:0 g	só:0,5 g	szénhidrát:55 g	cukor:16 g	só:0,5 g	szénhid:43 g	cukor:10 g	só:1,6 g	szénhidrát:49 g	cukor:8 g	só:0,8 g	szénhidrát:56 g	cukor:10 g	só:0,5 g

EBÉD A

Paradicsomleves ABC tésztával (2, 4) paradicsompüré, zeller, búzaliszt, száraztészta, cukor Kukoricás-tejfölös csirkeragu spagettivel (2, 7) <i>csirkehús, kukorica, tejföl, száraztészta</i>			Sajtgaluska leves (1, 2, 4) tojás, sajt, búzadara, zöldségek Sertéspörkölt (2) sertéshús, vöröshagyma, fűszerpaprika Kelkáposzta főzelék (2, 14) kelkáposzta, burgonya, búzaliszt, Gyümölcs			Lencsegyulás (2, 4) lencse, hús, zöldségek Zabkása kakaó szóráttal (2, 7) zabpehely, tej, cukor, kakaópor Gyümölcs			Lebbencsleves (2, 4, 14) száraztészta, burgonya, olaj, Gyulai vagdalt sütőben sütve (2, 4, 13) Kolbással töltött sertés hús, kenyér, kolbász, tojás Zöldborsófőzelék (2, 7)zöldborsó, tej, búzaliszt			Petrezselymes zeller krémleves p.zs.k. (1, 2, 7) zeller, tej, búzaliszt, só, bors, kenyér Fahéjas almával sült csirkemell (2, 7) csirkemell, alma, búzaliszt, olaj Tört burgonya (14)		
energia: 748 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.:22 g / 4,6 g	energia: 551 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 22 g / 9,1 g	energia: 730 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,6 g	energia: 713 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 21 g / 6,3 g	energia: 663 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,6 g
szénhidrát:102 g	cukor:10 g	só:2,2 g	szénh.:48 g	cukor:0 g	só:2,6 g	szénh:99 g	cukor:16 g	só:1,2 g	szénhidrát:89 g	cukor:6 g	só:1,3 g	szénhidr:92 g	cukor:3 g	só:1,8 g

EBÉD B

Paradicsomleves ABC tésztával (2, 4) paradicsompüré, zeller, búzaliszt, száraztészta, cukor Mustáros csirkeragu (2, 7) csirkehús, mustár, tejföl, búzaliszt Párolt rizs			Sajtgaluska leves (1, 2, 4) tojás, sajt, búzadara, zöldségek, Sült debreceni, Tökfőzelék (2, 7) főzőtök, tejföl, búzaliszt Gyümölcs			Lencsegyulás (2, 4) lencse, hús, zöldségek Meggyes-mákos guba, Vanília sodó (2, 7) guba kifli, tej, meggybefőtt, mák., cukor, pudingpor Gyümölcs			Lebbencsleves (2, 4, 14) száraztészta, burgonya, olaj Főtt tojás (4) Parajfőzelék (2, 7) paraj, tej, zsemle			Petrezselymes zeller krémleves p.zs.k. (1, 2, 7) zeller, tej, búzaliszt, só, bors, kenyér Vadas csirkeragu (1, 2, 7, 9) csirkehús, tejföl, sárgarépa, mustár Főtt orsó tészta (2)		
energia: 750 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.:21 g / 5,1 g	energia: 553 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 31 g / 12,7 g	energia: 731 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6 g	energia: 715 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g	energia: 665 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g
szénhidrát:105 g	cukor:10 g	só:2,4 g	szénhidrát:44 g	cukor:3 g	só:2,3 g	szénh:101 g	cukor:9 g	só:1,7 g	szénhidrát:98 g	cukor:0 g	só:1,5 g	szénhidrát:98 g	cukor:3 g	só:2,2 g

EBÉD C

Paradicsomleves ABC tésztával (2, 4) paradicsompüré, zeller, búzaliszt, száraztészta, cukor Francia rakott burgonya (2, 4, 7, 14) burgonya, tojás, sajt, búzaliszt, tej			Sajtgaluska leves (1, 2, 4) tojás, sajt, búzadara, zöldségek Sült csirkemell, Grill zöldségek burgonyával(1, 9, 14) szezonális zöldségek, lilahagyma, burgonya, Gyümölcs			Lencsegyulás (2, 4) lencse, hús, zöldségek Paradicsomos penne sajttal (1, 2, 4, 7) száraztészta, paradicsompüré, trappista sajt, fűszerek Gyümölcs			Lebbencsleves (2, 4, 14) száraztészta, burgonya, olaj Brokkolis-sonkás csirkeragu spagettivel (2, 7) száraztészta, csirkehús, brokkoli, sonka Gyümölcs			Petrezselymes zeller krémleves p.zs.k. (1, 2, 7) zeller, tej, búzaliszt, só, bors, kenyér Szerb rizses hús (1) rizs, sertés hús, vöröshagyma, zöldpaprika, paradicsom, olaj Savanyúság édesítőszerrel (9, 14)		
energia: 749 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.:22 g / 8,1 g	energia: 558 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,8 g	energia: 742 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 18 g / 7,8 g	energia: 723 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,1 g	energia: 664 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,5 g
szénhidrát:111 g	cukor:11 g	só:2,4 g	szénhidrát:65 g	cukor:0 g	só:1,1 g	szénhid:107 g	cukor:4 g	só:1,9 g	szénhidrát:104 g	cukor:0 g	só:2 g	szénhid:78 g	cukor:0 g	só:1,8 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7) T.k. kenyér (2), zöldfélé			Zakuszka (erdélyi padlizsánkrém) (2, 4, 9), Telj. kiőrlésű zsemle (2)			Sajtos táska (2, 7),			Vajkrém (7), kenyér (2), zöldfélé			Zöldfűszeres túrókrém (2, 7) T.k. zsemle, zöldfélé		
energia: 286 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g	energia: 194 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g	energia: 296 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,4 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4 g	energia: 245 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g
szénhidr:30 g	cukor:0 g	só:1,4 g	szénhidr:32 g	cukor:0 g	só:0,6 g	szénhidr:30 g	cukor:2 g	só:0,2 g	szénhid: 33 g	cukor:0 g	só:1,2 g	szénhidrát:34 g	cukor:0 g	só:0,6 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezámag; 13=szója; 14=szulfitok.



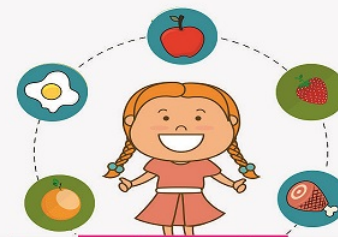
HÉTFŐ
2021.09.13.



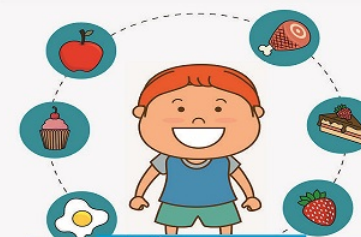
KEDD
2021.09.14.



SZERDA
2021.09.15.



CSÜTÖRTÖK
2021.09.16.



PÉNTEK
2021.09.17.

TÍZÓRAI

Tej (7), Extra dzsem, margarin (7), Kenyér (2)

Tea, Sertés párizsi, margarin (7), T. k. zsemle (2), zöldséfé

Kakaó (7)
Mákos briós (2, 4, 7)

Gyümölcs tea, Sajtkrém (7)
Telj. kiórl. zsemle (2), zöldséfé

Tea, Főtt tojás (4), margarin (7)
T.k. kenyér (2), zöldséfé

energia: 382 Kcal
fehérje: 16 g
zsír / t. zs.: 10 g / 3,8 g
szénhidrát: 57 g
cukor: 10 g
só: 1,7 g

energia: 290 Kcal
fehérje: 10 g
zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g
szénhidrát: 36 g
cukor: 8 g
só: 1,4 g

energia: 340 Kcal
fehérje: 20 g
zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g
szénhidrát: 47 g
cukor: 7 g
só: 0,7 g

energia: 332 Kcal
fehérje: 12 g
zsír / telített zs.: 13 g / 7,2 g
szénhidrát: 41 g
cukor: 8 g
só: 1,1 g

energia: 278 Kcal
fehérje: 9 g
zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g
szénhidrát: 40 g
cukor: 8 g
só: 0,9 g

EBÉD A

Burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 14) burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt
Rántott párizsi (2, 4, 7, 13) baromfi párizsi, búzaliszt, zsemlemorzsa, tojás, olaj, Tejfölös zöldbabfőzelék (2, 7), zöldbab, tejföl, olaj, só, fűszerek, Gyümölcs

Brokkoli krémlevés, zs.k. (2, 7, 13, 14) brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt, kenyér
Bácskai bulgur (2) sertéshús, bulgur, olaj, fűszerpaprika, lecsó
Csemege uborka édesítőszerrel (9, 14)

Tojáslevés (2, 4) tojás, búzaliszt, olaj, fűszerpaprikaj
Húsgombóc kölessel (4) csirkehús, köles, tojás
Paradicsommártás (1, 2) csirkehús, tojás, zabpehely, paradicsompüré, zeller, cukor, só, ½ petr. burgonya (14), Gyümölcs

Zöldséges májgaluskaleves (1, 2, 4) csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara
Túrós csusza (2, 4, 7) száraztészta, tehéntúró, salonna, só

Erőlevés csigatésztával (1, 2, 4) csont, zöldségek, száraztészta
Csőben sült karfiol csirkehússal (2, 4, 7) karfiol, csirkehús, tej, sajt, búzaliszt, tojás, zsemlemorzsa,

energia: 708 Kcal
fehérje: 24 g
zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g
szénhidrát: 78 g
cukor: 6 g
só: 1,9 g

energia: 720 Kcal
fehérje: 43 g
zsír / telített zs.: 14 g / 4,8 g
szénhidrát: 109 g
cukor: 0 g
só: 2 g

energia: 615 Kcal
fehérje: 24 g
zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g
szénhidrát: 87 g
cukor: 6 g
só: 1,1 g

energia: 706 Kcal
fehérje: 42 g
zsír / telített zs.: 24 g / 9,6 g
szénhidrát: 79 g
cukor: 0 g
só: 2 g

energia: 592 Kcal
fehérje: 47 g
zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g
szénhidrát: 42 g
cukor: 0 g
só: 1,6 g

EBÉD B

Burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 14) burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt
Natúr csirkemell (2), Gyümölcs-saláta alma, szezonális gyümölcsök, méz, citromlé, ½ párolt rizs

Brokkoli krémlevés, zs.k. (2, 7, 13, 14) brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt, kenyér
Milánói makaróni sajt szóráttal (2, 7) száraztészta, paradicsompüré, csiperke gomba, sonka, sajt

Tojáslevés (2, 4) tojás, búzaliszt, olaj, fűszerpaprikaj
Kefíres rakott zöldbab gerslivel (2, 7) zöldbab, csirkehús, rizs, kefir, olaj, fűszerek
Gyümölcs

Zöldséges májgaluskaleves (1, 2, 4) csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara
Tejbe rizs fahéj szóráttal (2, 7) tej, búzadara, fahéj, cukor

Erőlevés csigatésztával (1, 2, 4) csont, zöldségek, száraztészta
Burgonyás vagdalt sütőben sütte (2, 4) csirkehús, tojás, burgonya, zsemle, vöröshagyma, olaj
Tejszínes tökfőzelék (2, 7, 13) fázatok, tejszín, búzaliszt, cukor, olaj

energia: 705 Kcal
fehérje: 37 g
zsír / t. zs.: 14 g / 2,2 g
szénhidrát: 105 g
cukor: 11 g
só: 0,8 g

energia: 716 Kcal
fehérje: 42 g
zsír / telített zs.: 17 g / 7,4 g
szénhidrát: 98 g
cukor: 2 g
só: 2,2 g

energia: 622 Kcal
fehérje: 31 g
zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g
szénhidrát: 78 g
cukor: 0 g
só: 1,9 g

energia: 713 Kcal
fehérje: 31 g
zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g
szénhidrát: 119 g
cukor: 32 g
só: 1,9 g

energia: 598 Kcal
fehérje: 24 g
zsír / telített zs.: 30 g / 9,1 g
szénhidrát: 57 g
cukor: 0 g
só: 1,4 g

EBÉD C

Burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 14) burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt
Szilvalekváros-diós rakott metélt (2, 4, 7, 10, 13) száraztészta, szilva extra dzsem, dióbél, tejföl, tojás, cukor, Gyümölcs

Brokkoli krémlevés, zs.k. (2, 7, 13, 14) brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt, kenyér
Fasírt sütőben sütte (2, 4) csirkehús, tojás, zsemlemorzsa, kenyér
Friss saláta, ½ rizs (2)

Tojáslevés (2, 4) tojás, búzaliszt, olaj, fűszerpaprikaj
Gyros pitával (2) csirkehús, fűszerek, olaj, fejeskáposzta, lilahagyma, jégsaláta, pita tészta
Gyümölcs

Zöldséges májgaluskaleves (1, 2, 4) csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara
Reform piskótakocka (2, 4) 50% tej, kiórl. lisztből készült piskóta
Csokiöntet (2, 7) tej, csokoládés pudingpor, cukor

Erőlevés csigatésztával (1, 2, 4) csont, zöldségek, száraztészta
Ananászos csirkeragu (2, 7, 9, 14) csirkehús, ananász, olaj, fűszerek
Curry-s bulgur (2), Gyümölcs

energia: 713 Kcal
fehérje: 20 g
zsír / t. zs.: 24 g / 6,2 g
szénhidrát: 102 g
cukor: 34 g
só: 0,5 g

energia: 715 Kcal
fehérje: 36 g
zsír / t. zs.: 18 g / 4,5 g
szénhidrát: 101 g
cukor: 0 g
só: 1,3 g

energia: 616 Kcal
fehérje: 30 g
zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g
szénhidrát: 78 g
cukor: 1 g
só: 1,3 g

energia: 716 Kcal
fehérje: 32 g
zsír / telített zs.: 16 g / 5,3 g
szénhidrát: 111 g
cukor: 40 g
só: 1,1 g

energia: 593 Kcal
fehérje: 33 g
zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g
szénhidrát: 85 g
cukor: 3 g
só: 0,6 g

UZSONNA

Kockasajt (7)
T.k. kenyér (2)

Mézes-gyümölcsös túrókrém (2, 7), Kovászos kenyér (2)

Sajt (7), margarin (7)
T.k. kenyér (2), zöldséfé

Gyümölcsjoghurt (7)
Kifli (2)

Tejfölös pogácsa (2, 4, 7)

energia: 217 Kcal
fehérje: 12 g
zsír / t. zs.: 5 g / 2,4 g
szénhidrát: 31 g
cukor: 1 g
só: 1 g

energia: 295 Kcal
fehérje: 15 g
zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g
szénhidrát: 49 g
cukor: 12 g
só: 1 g

energia: 347 Kcal
fehérje: 17 g
zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g
szénhidrát: 30 g
cukor: 0 g
só: 1,7 g

energia: 271 Kcal
fehérje: 9 g
zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g
szénhidrát: 46 g
cukor: 9 g
só: 0,7 g

energia: 437 Kcal
fehérje: 11 g
zsír / telített zs.: 15 g / 7,1 g
szénhidrát: 64 g
cukor: 4 g
só: 2,3 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezámag; 13=szója; 14=szulfitok.



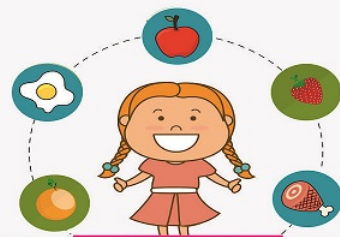
HÉTFŐ
2021.09.20.



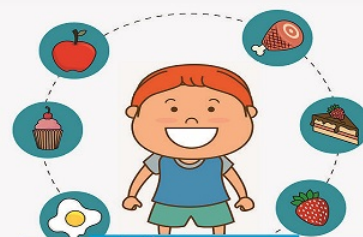
KEDD
2021.09.21.



SZERDA
2021.09.22.



CSÜTÖRTÖK
2021.09.23.



PÉNTEK
2021.09.24.

TÍZÓRAI

Erdei gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém (7), Kenyér (2)

energia: 323 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.:4 g / 1,9 g
szénhidrát:59 g	cukor:20 g	só:1,3 g

Tejeskávé (2, 7), Piknik felvágott,
margarin (7), T. k. zsemle (2),
zöldf.

energia: 422 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.:13 g / 4,5 g
szénhidrát:54 g	cukor:9 g	só:1,3 g

Tea, Sajt (7), margarin (7),
Telj. kiórl. kifli (2), zöldféle

energia: 389 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.:19 g / 8,9 g
szénhidrát:38 g	cukor:9 g	só:1,6 g

Tej (7)
Gabonagyógyó (2, 13)

energia: 315 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.:5 g / 2,3 g
szénhidrát:54 g	cukor:13 g	só:0,7 g

Kakaó (7), Vaj (7)
Mákos kalács (2, 4)

energia: 533 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.:23 g / 8,8 g
szénhidrát:61 g	cukor:10 g	só:0,4 g

EBÉD A

Meggykrémleves (2, 7, 13)
meggy, alma, tej, cukor
Sajtmártásos csirkecsikok (2, 7)
csirkehús, sajt, cukor, tejszínes, sajt, búzaliszt
Párolt barna rizs

energia: 736 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / t. zs.:17 g / 6,8 g
szénhidrát:103 g	cukor:9 g	só:1,2 g

Csontleves (1, 2, 4)
zöldségek, olaj, fűszerek
Hamis chilis bab (chili nélkül)
szárazbab, sertészsír, kukorica, paradicsompüré
Gyümölcs

energia: 511 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.:18 g / 4,4 g
szénhidrát:61 g	cukor:1 g	só:1,6 g

Tárkonyos csirkeragu leves (1, 2, 4, 7, 9,
13) *csirkehús, zöldségek, olaj, fűszerek*
Darás metélt (2)
Baracköntettel

energia: 697 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.:16 g / 3,4 g
szénhidrát:107 g	cukor:17 g	só:0,8 g

Zabgaluska leves (1, 2, 4) *zabkorpa, tojás,
zöldségek, olaj, fűszerek*
Főtt tojás (4), Sóskafőzelék (2, 7) *sóska, tejföl,
búzaliszt, cukor, 1/2 főtt burgonya (14), gyümölcs*

energia: 741 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.:17 g / 4,5 g
szénhidrát:112 g	cukor:15 g	só:0,8 g

Francia hagymaleves p.zs.k.
(2, 7, 13) *vöröshagyma, margarin, búzaliszt*
Bundázott halrudacska *sütőben sütvé* (2, 5)
Rizi-bizi

energia: 512 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.:14 g / 4,5 g
szénhidrát:66 g	cukor:0 g	só:1,4 g

EBÉD B

Meggykrémleves (2, 7, 13)
meggy, alma, tej, cukor
Zöldborsós sertésragu (2)
csirkehús, zöldborsó, búzaliszt
Párolt rizs

energia: 747 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / t. zs.:23 g / 7,4 g
szénhidrát:105 g	cukor:14 g	só:1,2 g

Csontleves (1, 2, 4) *zöldségek, olaj, fűszerek*
Bundázott halrudacska *sütőben sütvé*
(2, 5), Vajas kukorica (7)
1/2 petr. burgonya (14)
Gyümölcs

energia: 520 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.:9 g / 1,6 g
szénhidrát:76 g	cukor:0 g	só:1,4 g

Tárkonyos csirkeragu leves
(1, 2, 4, 7, 9, 13) *csirkehús, zöldségek, olaj, fűszerek*
Teljes kiórlésű spagetti
Olaszos szósszal, sajttal (1, 2, 7)
paradicsomos, bazsalikom

energia: 716 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.:23 g / 8,9 g
szénhidrát:89 g	cukor:13 g	só:2,9 g

Zabgaluska leves (1, 2, 4)
zabkorpa, tojás, zöldségek, olaj, fűszerek
Fasírt (2, 4) *csirkehús, tojás, kenyér, vöröshagyma*
Sárgaborsó főzelék (2)
sárgaborsó, búzaliszt, olaj
Gyümölcs

energia: 744 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.:26 g / 7,4 g
szénhidrát:88 g	cukor:0 g	só:0,8 g

Francia hagymaleves p.zs.k. (2, 7, 13)
vöröshagyma, margarin, búzaliszt
Paprikás burgonya (14)
Savanyúság édesítőszerrel (9, 14)

energia: 518 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.:15 g / 5,7 g
szénhidrát:63 g	cukor:0 g	só:2,1 g

EBÉD C

Meggykrémleves (2, 7, 13)
meggy, alma, tej, cukor
Gombafasírt *sütőben sütvé* (2, 4)
csiperke gomba, tojás, zsemle
Joghurtos vegyes saláta (7)

energia: 748 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / t. zs.:20 g / 7,1 g
szénhidrát:110 g	cukor:20 g	só:2,1 g

Csontleves (1, 2, 4)
zöldségek, olaj, fűszerek
Frankfurti sertésragu (2)
sertészsír, bécsi rudacska, vöröshagyma
Bulgurral (2), Gyümölcs

energia: 515 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.:15 g / 4,8 g
szénhidrát:68 g	cukor:0 g	só:2,2 g

Tárkonyos csirkeragu leves
(1, 2, 4, 7, 9, 13) *csirkehús, zöldségek, olaj, fűszerek*
Gyümölcsrizs (7)
rizs, tej, cukor, erdei gyümölcs keverék

energia: 704 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.:12 g / 5,2 g
szénhidrát:118 g	cukor:21 g	só:0,7 g

Zabgaluska leves (1, 2, 4)
zabkorpa, tojás, zöldségek, olaj, fűszerek
Halfilé citrommártásban (2, 5, 7) *tengeri halfilé,
citromlé, búzaliszt, margarin, tej*
Párolt sárgarépa, 1/2
párolt köles, Gyümölcs

energia: 715 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.:27 g / 7,3 g
szénhidrát:84 g	cukor:0 g	só:2 g

Francia hagymaleves p.zs.k. (2, 7, 13)
vöröshagyma, margarin, búzaliszt
Tojásropogós *sütőben sütvé* (2, 4)
tojás, kenyér, vöröshagyma
Indiai lencsefőzelék (2, 7, 9)
lencse, mustár, tejföl, búzaliszt, kurkuma

energia: 534 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.:16 g / 5,3 g
szénhidrát:67 g	cukor:0 g	só:2,5 g

UZSONNA

Csemege szalámi, Margarin (7)
Teljes kiórl. kenyér (2), Zöldféle

energia: 241 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / t. zs.:10 g / 2,9 g
szénhidrát:29 g	cukor:0 g	só:1,2 g

Kakaós csiga (2)

energia: 375 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.:15 g / 3,8 g
szénhidrát:54 g	cukor:17 g	só:0,6 g

Húsos táska (2)

energia: 214 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.:10 g / 2,7 g
szénhidrát:20 g	cukor:0 g	só:0,9 g

Szárnycsőrű húskrém (2, 7, 9)
T.k. kenyér (2)

energia: 253 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.:7 g / 2 g
szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:0,8 g

Baromfipárizsi, margarin (7)
T.k.kifli (2), Zöldféle

energia: 269 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.:12 g / 3 g
szénhidrát:29 g	cukor:1 g	só:1,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezámag; 13=szója; 14=szulfitok.



HÉTFŐ

2021.09.27.



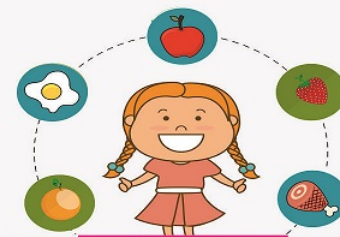
KEDD

2021.09.28.



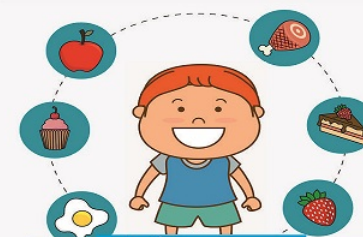
SZERDA

2021.09.29.



CSÜTÖRTÖK

2021.09.30.



PÉNTEK

2021.10.01.

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz, margarin (7), Kenyér (2)

energia: 381 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g
szénhidrát:58 g	cukor:12 g	só:1,7 g

Gyümölcstea, Májpástétom (2, 7),
T.k. kifli (2)

energia: 272 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g
szénhidrát:41 g	cukor:9 g	só:0,6 g

Tej (7)
Kakaós kifli (2)

energia: 298 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g
szénhidrát:46 g	cukor:4 g	só:0,3 g

Málna tea, Sajtos baromfipárizsi (7),
margarin (7), T. k. kifli (2)

energia: 279 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g
szénhidrát:38 g	cukor:8 g	só:1,2 g

EBÉD A

Magyaros burgonyaleves (2, 14)
burgonya, lecsó, olaj, fűszerek
Sült csirkeemell
Tejszínes kukoricafőzelék
(2, 7, 13) *kukorica, tejszín, tej, búzaliszt*
Gyümölcs

energia: 697 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,9 g
szénhidrát:86 g	cukor:0 g	só:0,6 g

Kínai édes-savanyú leves (2, 4, 7, 13)
sárgarépa, fejes káposzta, csiperke gomba, szójaszósz
Bakonyi csirkeragu (2)
csirkehús, tejföl, csiperke gomba, szalonna
Főtt szarvacskas tészta (2, 4)
Gyümölcs

energia: 800 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g
szénhidrát:113 g	cukor:4 g	só:2,9 g

Zöldborsóleves (2, 4) *zöldborsó, levestészta, olaj*
Rántott csirkeemell (2, 4)
csirkeemell, tojás, búzaliszt, zsemlemorzsa,
Friss saláta szezámagolajjal
½ petrezselymes rizs

energia: 665 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g
szénhidrát:79 g	cukor:0 g	só:1,5 g

Palócleves (1, 2, 4, 14)
sertés húsz, zöldbab, burgonya, tejföl
Aranygaluska vanília sodó (2, 7)
tészta, dejő, pudingpor, tej
Gyümölcs

energia: 800 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 32 g / 9,1 g
szénhidrát:94 g	cukor:15 g	só:0,8 g

EBÉD B

Magyaros burgonyaleves (2, 14)
burgonya, lecsó, olaj, fűszerek
Sült tarja,
Lucsok káposzta (2, 7) *fejes káposzta,*
paradicsompüré, olaj, búzaliszt
Gyümölcs

energia: 688 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 31 g / 9 g
szénhidrát:81 g	cukor:0 g	só:2,8 g

Kínai édes-savanyú leves (2, 4, 7, 13)
sárgarépa, fejes káposzta, csiperke gomba, szójaszósz
Sajtos rakott tészta (2, 4, 7)
Gyümölcs

energia: 800 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 28 g / 12,4 g
szénhidrát:102 g	cukor:12 g	só:3,7 g

Zöldborsóleves (2, 4) *zöldborsó, levestészta, olaj*
Sertéspörkölt (2)
sertés húsz, vöröshagyma, fűszerpaprika
Burgonyafőzelék (2, 7, 14)
burgonya, tejföl, búzaliszt

energia: 655 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g
szénhidrát:88 g	cukor:0 g	só:0,6 g

Palócleves (1, 2, 4, 14)
sertés húsz, zöldbab, burgonya, tejföl
Almás-fahéjas gombóc
(2, 4, 7, 14), Gyümölcs

energia: 807 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g
szénhidrát:109 g	cukor:15 g	só:1,2 g

EBÉD C

Magyaros burgonyaleves (2, 14)
burgonya, lecsó, olaj, fűszerek
Zöldséges-füstölt sajtós rizottó (1,
7) *rizs, füstölt sajt, zöldborsó, sárgarépa*
Gyümölcs

energia: 683 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,1 g
szénhidrát:107 g	cukor:0 g	só:1,3 g

Kínai édes-savanyú leves (2, 4, 7, 13)
sárgarépa, fejes káposzta, csiperke gomba, szójaszósz
Hamburger (2, 4, 7, 9, 13)
Gyümölcs

energia: 794 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g
szénhidrát:122 g	cukor:15 g	só:2,3 g

Zöldborsóleves (2, 4) *zöldborsó, levestészta, olaj*
Sertéssült, Párolt almás lilakáposzta
½ főtt burgonya (14)

energia: 659 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4 g
szénhidrát:88 g	cukor:12 g	só:0,6 g

Palócleves (1, 2, 4, 14)
sertés húsz, zöldbab, burgonya, tejföl
Sonkás-főtt tojásos pizza (2, 7)
pizzatészta, tojás, sonka, sajt
Gyümölcs

energia: 825 Kcal	fehérje: 47 g	zsír / telített zs.: 43 g / 17,5 g
szénhidrát:61 g	cukor:0 g	só:3,6 g

UZSONNA

Fokhagymás felvágott
Margarin (7), T. kiőrl. kenyér(2)

energia: 239 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g
szénhidrát:28 g	cukor:0 g	só:1 g

Túrós táska (2, 7)

energia: 242 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g
szénhidrát:44 g	cukor:9 g	só:0 g

Sajt (7), margarin (7)
T.k. kenyér (2), Zöldféle

energia: 347 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g
szénhidrát:30 g	cukor:0 g	só:1,7 g

Magyaros vajkrém (7)
Magvas kenyér (2)

energia: 233 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4 g
szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:1,2 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezámag; 13=szója; 14=szulfitok.