



HÉTFŐ

2021.09.27



KEDD

2021.09.28



SZERDA

2021.09.29



CSÜTÖRTÖK

2021.09.30



PÉNTEK

2021.10.01

39. hét

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcs tea, Kapros túrókrém (7),
T.k.zsemle (1), Jégcsapretek

energia: 244 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g
szénhidrát: 40 g	cukor: 8 g	só: 1 g

Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7)
bogyós gyümölcsök, meggy, tej, cukor, búzaliszt
Zöldséges brassói (12)
burgonya, zöldségek, hús

energia: 807 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,2 g
szénhidrát: 120 g	cukor: 36 g	só: 2,5 g

Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7)
bogyós gyümölcsök, meggy, tej, cukor
Sokmagvas rántott csirkemell (1, 3, 7, 11)
csirkemell, tojás, búzaliszt, zsemlemorzsza, szezámmag, tökmag, olaj, só
Friss saláta, ½ bulgur (1)

energia: 801 Kcal	fehérje: 47 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g
szénhidrát: 118 g	cukor: 14 g	só: 2,5 g

Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7)
bogyós gyümölcsök, meggy, tej, cukor, búzaliszt
Sztroganoff sertésragu
(1, 6, 7, 10) *csirkehús, csiperke gomba, tejszín, savanyú uborka, Főtt orsó tészta*
(1, 3)

energia: 805 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 21 g / 6 g
szénhidrát: 115 g	cukor: 24 g	só: 1 g

Sajtos pogácsa (1, 7)

energia: 254 kcal	fehérje: 8,423 g	zsír / telített zs.: 13,85 g / 5,82 g
szénhidrát: 23,7 g	cukor: 0 g	só: 0,57g

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=glutént tartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek



HÉTFŐ

2021.10.04



KEDD

2021.10.05



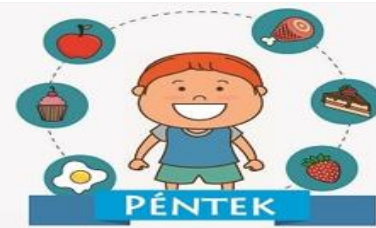
SZERDA

2021.10.06



CSÜTÖRTÖK

2021.10.07



PÉNTEK

2021.10.08

40. hét

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7), Rozsláng
kenyér (1), Jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
239 Kcal	11 g	5 g / 2 g
szénhidrát: 43 g	cukor: 8 g	só: 0,7 g

Gyümölcsstea
Kenőmájás
T.k.zsemle (1), Kígyóborka

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
282,6 Kcal	11 g	9 g / 4 g
szénhidrát: 38 g	cukor: 8 g	só: 1,5 g

Tej (7)
Briós (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
202 Kcal	5,39 g	4,77 g / 1,97 g
szénhidrát: 31,32 g	cukor: 8,14 g	só: 0,5 g

Gyümölcsstea
Magvas négyuszög (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
397 Kcal	17 g	12 g / 4 g
szénhidrát: 55 g	cukor: 8 g	só: 0,9 g

Gyümölcsstea, Medvehagymás
túrókrém (1,7) *tehéntúró,*
medvehagyma,búzaliszt Kuglóf (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
272 Kcal	fehérje:13 g	6 g / 2,4 g
szénhidrát: 41 g	cukor: 8 g	só: 0,6 g

EBÉD A

Orjaleves (1, 3)
zöldségek, tészta, fűszerek, olaj
Bundázott halrudacska (1, 4)
Párolt zöldborsó
½ köles

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
717 Kcal	41 g	22 g / 3,3 g
szénhidrát: 88 g	cukor: 0 g	só: 2 g

Szilvaleves (1, 7)
szilva, tejjől, búzaliszt, cukor
Tikka masala csirke rizzsel (6, 7)
csirke, paradicsompüré, tejszín, joghurt
*(indiai fűszerezésű –curry, koriander, gyömbér-
joghurtban pácolt csirke)*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
714 Kcal	39 g	12 g / 5 g
szénhidrát: 110 g	cukor: 20 g	só: 2,1 g

Szerecsendios burgonyaleves
(1, 7, 12) *burgonya, tejjől, búzaliszt,*
szerecsendió
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1, 7, 10)
lencse, tejjől, búzaliszt, mustár, cukor
Müzli szelet (1.5.6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
711 Kcal	35 g	22 g / 7 g
szénhidrát: 92 g	cukor: 5 g	só: 2,4 g

Lestyános csirke raguleves (1, 3)
csirkehús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó,
petrezselyem gyökér, lestyán
Slambuc (1, 3, 12)
(szalonnán pirított, piros paprikás, burgonyás
lebbenctészta)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
700 Kcal	27 g	17 g / 5,2 g
szénhidrát: 107 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g

Sajtgaluska leves (1, 3, 9)
sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér,
zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt
Mediterrán rakott karfiol (7)
(sajttal sózott, paradicsompürével ízesített)
karfiol, rizs, csirkehús, tejjől, sajt,
paradicsompüré

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
707 Kcal	35 g	33 g / 13 g
szénhidrát: 66 g	cukor: 0 g	só: 3,2 g

EBÉD B

Orjaleves (1, 3)
zöldségek tészta, fűszerek, olaj
Sertéspörkölt (1)
Fejtett babfőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
683 Kcal	33 g	18 g / 4,3 g
szénhidrát: 96 g	cukor: 1 g	só: 3,7 g

Szilvaleves (1, 7)
szilva, tejjől, búzaliszt, cukor
Paradicsomos-tonhals spagetti
száraltészta, paradicsompüré, tonhal, fűszerek
(1, 3, 4, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
782 Kcal	38 g	28 g / 11 g
szénhidrát: 94 g	cukor: 9 g	só: 2,5 g

Szerecsendios burgonyaleves
(1, 7, 12) *burgonya, tejjől, búzaliszt,*
szerecsendió
Tejszínes-brokkolis csirkecsíkok (1, 6,
7), bulgurral (1) *csirkehús, brokkoli, tejszín,*
fűszerek, olaj, bulgur
Müzli szelet (1, 5, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
768 Kcal	38 g	30 g / 7,1 g
szénhidrát: 91 g	cukor: 4 g	só: 1,9 g

Lestyános csirke raguleves (1, 3)
csirkehús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó,
petrezselyem gyökér, lestyán
Rizsfelfújt (1, 3, 7)
Karamellöntettel (7)
rizs, tej, cukor, tojás
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
752 Kcal	34 g	16 g / 7,4 g
szénhidrát: 118 g	cukor: 40 g	só: 2,6 g

Sajtgaluska leves (1, 3, 9)
sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér,
zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt
Sült virsli
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor, margarin

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
680 Kcal	39 g	25 g / 8,7 g
szénhidrát: 74 g	cukor: 9 g	só: 4 g

EBÉD C

Orjaleves (1, 3)
zöldségek, tészta, fűszerek, olaj
Süttőtökös-tejszínes spagetti
száraltészta, süttőtök, tejszín, fűszerek, olaj
(1, 3, 6, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
678 Kcal	18 g	22 g / 5,2 g
szénhidrát: 101 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g

Szilvaleves (1, 7)
szilva, tejjől, búzaliszt, cukor
Svéd húsgombóc (1, 3, 6, 7, 12)
barnamártás (1)
hús, tojás, burgonya, zsemle, tejszín
Petrezselymes burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
710 Kcal	25 g	21 g / 7,6 g
szénhidrát: 103 g	cukor: 16 g	só: 1,8 g

Szerecsendios burgonyaleves
(1, 7, 12) *burgonya, tejjől, búzaliszt,*
szerecsendió
Csőben sült zöldség kavalkád
(1, 3, 7) *karfiol, brokkoli, tej, sárgarépa, sajt,*
margarin, búzaliszt
Müzli szelet (1, 5, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
686 Kcal	27 g	22 g / 7,6 g
szénhidrát: 94 g	cukor: 4 g	só: 2 g

Lestyános csirke raguleves (1, 3)
csirkehús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó,
petrezselyem gyökér, lestyán
Mákos guba vanília sodóval (1, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
629 Kcal	38 g	18 g / 5,8 g
szénhidrát: 77 g	cukor: 10 g	só: 1,4 g

Sajtgaluska leves (1, 3, 9)
sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér,
zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt
Zabpelyhes bundában sült tengeri
halfilé (1, 3, 4, 7)
tengeri halfilé, tojás, búzaliszt, zabpelyhely
Sárgarépás rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
728 Kcal	44 g	30 g / 8,3 g
szénhidrát: 71 g	cukor: 0 g	só: 3,7 g

UZSONNA

Kockasajt (7), Fehér kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
292 Kcal	11 g	12 g / 7,2 g
szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g

Alma, Pizzás csiga (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
332,3 Kcal	5,05 g	20,98 g / 5,43g
szénhidrát: 30,09g	cukor: 10,72 g	só: 1,8 g

Póréhagymás túrókrém (1, 7)
Rozsláng kenyér (1), Jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
258 Kcal	13 g	6 g / 2,7 g
szénhidrát: 37 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g

Gyümölcsjoghurt (7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
164 Kcal	8 g	3 g / 1,6 g
szénhidrát: 24 g	cukor: 7 g	só: 0,3 g

Alma, Korpás pogácsa (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
372 Kcal	11,4g	13 g / 2,1 g
szénhidrát: 51 g	cukor: 3 g	só: 0,1 g

As étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek



HÉTFŐ

2021.10.11



KEDD

2021.10.12



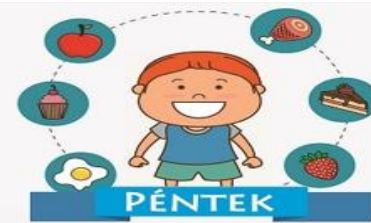
SZERDA

2021.10.13



CSÜTÖRTÖK

2021.10.14



PÉNTEK

2021.10.15

41. hét

TÍZÓRAI	Tej (7) Margarin (7) Rozsláng kenyér (1), Kígyóuborka			Gyümölcs tea Gépsonka, margarin (7) Kovászos kenyér (1)			Gyümölcs tea Tavaszi felvágott, margarin (7) Tk.kenyér (1), Kígyóuborka			Tej (7) Margarin (7) Kalács (1, 7)			Gyümölcs tea Zala felvágott, margarin (7) Rozsláng kenyér (1), Jégcsapretek																															
	energia: 314 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 9g / 3g	energia: 390 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g	energia: 255Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3 g	energia: 351 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 13,84 g / 5,3 g	energia: 313 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g																													
szénhidrát: 44 g			cukor: 13 g			só: 1,0 g			szénhidrát: 35 g			cukor: 5 g			só: 1,1 g			szénhidrát: 43 g			cukor: 3,5 g			só: 0,9 g			szénhidrát: 38 g			cukor: 8 g			só: 1,4 g											
EBÉD A	Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt</i> Füstölt sajtos-sonkás rizottó (7, 9) <i>rizs, gépsonka, zöldborsó, sárgarépa, füstölt sajt, sajtkrém</i>			Erőleves eperlevéllel (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestészta</i> Sült csirkemell (1) Zöldbabfőzelék (1, 7) Alma			Gyömbéres süttők krémleves pirított tökmaggal (1, 6, 7, 12) <i>süttők, burgonya, tej, cukor, búzaliszt</i> Brassói aprópecsenye (12) Káposzta saláta			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, vöröshagyma</i> Rántott csirkemell (1, 3) <i>csirkemell, tojás, zsemlemorzsa, búzaliszt, olaj</i> Mustáros sült répa (10) ½ párolt rizs			Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 3, 9, 12) <i>burgonya, hús, zöldségek, levestészta, fűszerpaprika</i> Káposztás kocka (1) <i>szárastészta, fejes káposzta, olaj, cukor</i>																															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																													
733 Kcal			40 g			28 g / 14,3 g			652 Kcal			34 g			18 g / 2,4 g			768 Kcal			30 g			31 g / 8,4 g			769 Kcal			42 g			25 g / 3,8 g			758 Kcal			27 g			22 g / 5,8 g		
szénhidrát: 79 g			cukor: 10 g			só: 1,7 g			szénhidrát: 89 g			cukor: 0 g			só: 1,8 g			szénhidrát: 90 g			cukor: 10 g			só: 1,3 g			szénhidrát: 92 g			cukor: 0 g			só: 1,8 g			szénhidrát: 111 g			cukor: 4 g			só: 2,9 g		
EBÉD B	Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt</i> Mexikói csirkeragu (1, 9) (kukoricás, sárgarépás, zöldborsós, zöldbabos, paradicsompaprikás) Főtt orsó tésztával (1)			Erőleves eperlevéllel (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestészta</i> Főtt tojás (3), Sós kamártás (1, 7) <i>sóska, tejföl, búzaliszt, cukor</i> ½ főtt burgonya (12) Alma			Gyömbéres süttők krémleves pirított tökmaggal (1, 6, 7, 12) <i>süttők, burgonya, tej, cukor, búzaliszt</i> Párizsi csirkemell (1, 3, 7) <i>csirkemell, tojás, tej, búzaliszt, olaj</i> Petrezselymes rizs			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, vöröshagyma</i> Rakott zöldbab (7) <i>zöldbab, rizs, csirke, tejföl</i>			Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 3, 9, 12) <i>burgonya, hús, zöldségek, levestészta, fűszerpaprika</i> Reform piskótakocka (1, 3) <i>teljes kiőrlésű búzaliszt, búzaliszt, tojás, cukor</i> Csokiöntet (1, 7)																															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																													
681 Kcal			39 g			15 g / 3,6 g			583 Kcal			19 g			18 g / 4,6 g			802 Kcal			42 g			27 g / 6,1 g			638 Kcal			25 g			30 g / 9,1 g			760 Kcal			34 g			24 g / 8,9 g		
szénhidrát: 96 g			cukor: 10 g			só: 1,8 g			szénhidrát: 84 g			cukor: 12 g			só: 2,2 g			szénhidrát: 97 g			cukor: 6 g			só: 2 g			szénhidrát: 66 g			cukor: 0 g			só: 1,8 g			szénhidrát: 100 g			cukor: 18 g			só: 2 g		
EBÉD C	Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt</i> Zöldséges bulgursaláta (1) <i>bulgur, zöldségek, olívaolaj, fűszerek</i>			Erőleves eperlevéllel (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestészta</i> Csirkés paella (rizses csirke zöldbabbal, zöldborsóval, zöldpaprikával, sárgarépával) Alma			Gyömbéres süttők krémleves pirított tökmaggal (1, 6, 7, 12) <i>süttők, burgonya, tej, cukor, búzaliszt</i> Teriyaki csirkeragu (1, 3, 6) (japán gyömbéres, fokhagymás, cukros szójaszószban pácolt csirke) Pirított tésztával (1, 3)			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, vöröshagyma</i> Mazsolás csirkemell (1, 7, 12) Curry-s párolt rizs			Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 3, 9, 12) <i>burgonya, hús, zöldségek, levestészta, fűszerpaprika</i> Fahéjas nudli (1, 3)																															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																													
710 Kcal			32 g			13 g / 5,6 g			601 Kcal			33 g			7 g / 1,1 g			663 Kcal			38 g			17 g / 4,5 g			641 Kcal			35 g			19 g / 3,1 g			778 Kcal			27 g			18 g / 5,5 g		
szénhidrát: 118 g			cukor: 10 g			só: 1,7 g			szénhidrát: 99 g			cukor: 0 g			só: 3,3 g			szénhidrát: 88 g			cukor: 6 g			só: 3,2 g			szénhidrát: 80 g			cukor: 14 g			só: 2,3 g			szénhidrát: 125 g			cukor: 5 g			só: 0,7 g		
UZSONNA	Márton szendvics lilahagymával (1)			Meggyes táska (1)			Körözött (7) <i>tehéntúró, tejföl, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma</i> Rozsláng kenyér (1), Jégcsapretek			Szárnyas húskrém (1, 7, 10) Tk. zsemle (1), Kígyóuborka			Sajtos kifli (1, 7)																															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																													
281 Kcal			15 g			9 g / 5,5 g			260 Kcal			5 g			11 g / 3 g			242 Kcal			13 g			5 g / 2 g			220 Kcal			11 g			7 g / 1,35 g			270 Kcal			14 g			6 g / 2,6 g		
szénhidrát: 35 g			cukor: 0 g			só: 1,9 g			szénhidrát: 35 g			cukor: 6 g			só: 0,1 g			szénhidrát: 36 g			cukor: 0 g			só: 0,7 g			szénhidrát: 31 g			cukor: 0 g			só: 1,1 g			szénhidrát: 40 g			cukor: 0 g			só: 0,9 g		

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

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ
2021.10.18



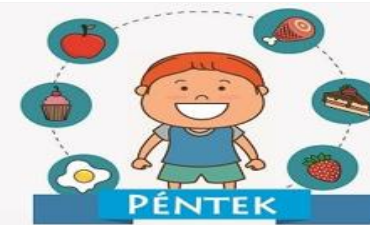
KEDD
2021.10.19



SZERDA
2021.10.20



CSÜTÖRTÖK
2021.10.21



PÉNTEK
2021.10.22

42. hét

TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyók (1, 6)			Gyümölcsstea, margarin (7) Főtt tojáskarikák (3) Tk.kenyér (1), Kígyóuborka			Gyümölcsstea Kenőmájás Tk. kenyér (1), Jégcsapretek			Kakaó (7), Margarin (7), Napraforgós- répás rozskenyér (1)			Baromfi párizsi, margarin (7) Magvas kenyér (1)				
	energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 349 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g	energia: 266 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g	energia: 321 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g	energia: 271 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / t. zs.: 11 g / 3 g		
szénhidrát: 46 g			cukor: 10 g			só: 0,7 g			szénhidrát: 35 g			cukor: 6 g			só: 1,4 g		
EBÉD A	Zabgaluska leves (1, 3, 9) <i>zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt</i> Sült tarja Kelkáposzta főzelék (1, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, búzaliszt, fűszerek</i> Alma			Babgulyás (1, 3, 9) <i>száraz bab, sertéshús, füstölt hús, zöldségek</i> Lekváros bukta (1, 3)			Vaníliás alma krémleves (1, 6, 7) <i>alma, cukor, búzaliszt, tej</i> Bundázott halrudacska (1, 4) (sütőben sütvé) Burgonyapüré (7, 12) <i>burgonya, tej, margarin</i> Céklasaláta (10, 12)			Zöldséges burgonya gombóclevés (1, 3, 9, 12) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Gyros tál (1, 10, 12) <i>csirkemell, fejes káposzta, jégsaláta, sárgarépa, lilahagyma</i> Pitával (1) (görög „lapos” kenyér)			Lebbencsleves (1, 3) <i>burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna</i> Húsgombóc (3) <i>csirkehús, rizs, tojás</i> Tejszínes karalábéfőzelék (1, 6, 7) <i>karalábé, tejszín, búzaliszt</i> gyümölcs				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
698 Kcal			41 g			12 g / 2,4 g			784 Kcal			35 g			15 g / 2,3 g		
szénhidrát: 104 g			cukor: 0 g			só: 1,7 g			szénhidrát: 102 g			cukor: 14 g			só: 2,6 g		
EBÉD B	Zabgaluska leves (1, 3, 9) <i>zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt</i> Bundázott halrudacska (1, 4) Őszi vitaminaláta olívaolajjal ½ Párolt rizs Alma			Babgulyás (1, 3, 9) <i>száraz bab, sertéshús, füstölt hús, zöldségek</i> Mákos tészta (1)			Vaníliás alma krémleves (1, 6, 7) <i>alma, cukor, búzaliszt, tej</i> Paprikás burgonya (6, 12) <i>burgonya, lecsó, olaj, hús</i> Savanyúság (10, 12)			Zöldséges burgonya gombóclevés (1, 3, 9, 12) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék			Lebbencsleves (1, 3) <i>burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna</i> Sült csirkecsíkok Zelleres-almás saláta (1, 3, 7, 9, 10) ½ bulgur (1) Alma				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
720 Kcal			38 g			15 g / 3,1 g			655 Kcal			33 g			15 g / 5,6 g		
szénhidrát: 106 g			cukor: 0 g			só: 2,1 g			szénhidrát: 104 g			cukor: 16 g			só: 1,2 g		
EBÉD C	Zabgaluska leves (1, 3, 9) <i>zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt</i> Parajos-túrós rakott polenta (7) Alma			Babgulyás (1, 3, 9) <i>száraz bab, sertéshús, füstölt hús, zöldségek</i> Sonkás-sajtos rakott penne (1, 3, 6, 7) <i>száraztészta, gépsonka, búzaliszt, sajt, tej</i>			Vaníliás alma krémleves (1, 6, 7) <i>alma, cukor, búzaliszt, tej</i> Zöldséges rakott tengeri halfilé (1, 3, 4, 7) <i>tengeri halfilé, zöldségek, rizs, tejjől</i>			Zöldséges burgonya gombóclevés (1, 3, 9, 12) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Dijoni csirkemell (1, 7, 10) <i>csirkemell, mustár, tejjől, mustár</i> gerslis friss saláta (1)			Lebbencsleves (1, 3) <i>burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna</i> Zöldséges csirkeburger (1, 3, 6, 7, 10) <i>puffancs, csirkehús, zöldségek</i> Alma				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
624 Kcal			25 g			17 g / 5,5 g			618 Kcal			32 g			21 g / 7,3 g		
szénhidrát: 90 g			cukor: 0 g			só: 2,3 g			szénhidrát: 86 g			cukor: 0 g			só: 2,4 g		
UZSONNA	Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (1)			Zelleres túrókrém (7) Tk. zsemle (1)			Baromfi párizsi, margarin (7) T.k. zsemle (1), Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt (7)			Fokhagymás felvágott margarin (7), Tk. kenyér (1)				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
232 Kcal			12 g			5 g / 2,5 g			189 Kcal			10 g			3 g / 1,3 g		
szénhidrát: 35 g			cukor: 1 g			só: 1,6 g			szénhidrát: 30 g			cukor: 1,45 g			só: 1,0 g		
szénhidrát: 35 g			cukor: 1 g			só: 1,6 g			szénhidrát: 30 g			cukor: 1,45 g			só: 1,0 g		
szénhidrát: 35 g			cukor: 1 g			só: 1,6 g			szénhidrát: 30 g			cukor: 1,45 g			só: 1,0 g		

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

1=gluténtartalmú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

As étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2021.10.25



KEDD

2021.10.26



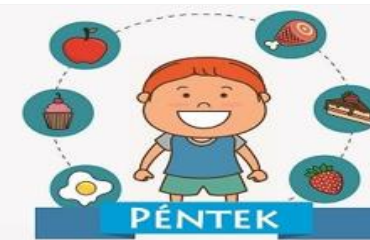
SZERDA

2021.10.27



CSÜTÖRTÖK

2021.10.28



PÉNTEK

2021.10.29

43. hét

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Rozsláng kenyér (1)

Tej (7)
Mákos molnárka (1)

Gyümölcsstea,
Zöldfűszeres túrókrém (1, 7)
Tk. zsemle (1)

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém (1, 7, 10, 12)
Magvas kenyér (1)

Kakaó (7)
Vaj (7)
Kifli (1), Jégcsapretek

energia: 291 Kcal
szénhidrát: 42 g

fehérje: 9 g
cukor: 8 g

zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g
só: 1,1 g

energia: 489 Kcal
szénhidrát: 66 g

fehérje: 20 g
cukor: 5 g

zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g
só: 0,4 g

energia: 286 Kcal
szénhidrát: 45 g

fehérje: 13 g
cukor: 8 g

zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g
só: 0,9 g

energia: 216,2 Kcal
szénhidrát: 40,59 g

fehérje: 6,8 g
cukor: 6,59 g

zsír / telített zs.: 2,99 g / 0,59 g
só: 0,7 g

energia: 379 Kcal
szénhidrát: 48 g

fehérje: 15 g
cukor: 7 g

zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g
só: 0,9 g

EBÉD

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt, kenyér
Eszterházy csirkeragu (1, 7, 10)
Főtt kagylótészta (1)
Alma

Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma
Zöldfűszeres csirkemell (1)
Rizi-bizi

Májgaluskaleves (1, 3, 9)
csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara
Francia rakott burgonya
burgonya, tojás, tej, sajt
(1, 3, 7, 12)
Savanyúság (10, 12)

Csontleves csigatésztával (1, 3, 9)
sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta
Zabpelyhes húsgombóc (1, 3)
csirkehús, zabpehely, tojás
Lucskos káposztafőzelék (1, 7)
fejes káposzta, búzaliszt, tejföl

Kertészleves (1, 3, 9)
Bácskai rizses hús
Savanyúság (10, 12)

energia: 773 Kcal
szénhidrát: 120 g

fehérje: 41 g
cukor: 6 g

zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g
só: 1,6 g

energia: 569 Kcal
szénhidrát: 75 g

fehérje: 36 g
cukor: 3 g

zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 g
só: 2,7 g

energia: 675 Kcal
szénhidrát: 81 g

fehérje: 30 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 25 g / 9,4 g
só: 1,8 g

energia: 743 Kcal
szénhidrát: 81 g

fehérje: 30 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g
só: 2,8 g

energia: 565 Kcal
szénhidrát: 68 g

fehérje: 29 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 19 g / 7,8 g
só: 2,5 g

UZSONNA

Sertéspárizsi, margarin
Tk. kenyér (1)

Tojáskrém (1, 3, 7, 10)
tojás, búzaliszt, tej, margarin, mustár
Tk. zsemle (1), zöldfélé

Körte
Burgonyás pogácsa (1, 3, 7)

Csemege szalámi, margarin (7)
Kovácsos kenyér(1), Jégcsapretek

Alma
Sonkás párna (2, 4, 7)

energia: 220 Kcal
szénhidrát: 29 g

fehérje: 7 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g
só: 1,0 g

energia: 257 Kcal
szénhidrát: 35 g

fehérje: 12 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 8 g / 2 g
só: 0,8 g

energia: 418 Kcal
szénhidrát: 39 g

fehérje: 5 g
cukor: 10,49 g

zsír / telített zs.: 26,49 g / 7,15 g
só: 1,6g

energia: 240 Kcal
szénhidrát: 29 g

fehérje: 9 g
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 10 g / 2 g
só: 1,5 g

energia: 286,64 Kcal
szénhidrát: 35g

fehérje: 1,408 g
cukor: 1,44 g

zsír / telített zs.: 12,54 g / 5,4g
só: 0,1,10g

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek