



**HÉTFŐ**  
2022.10.31



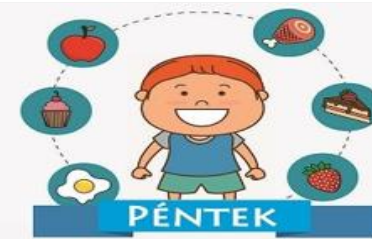
**KEDD**  
2022.11.01



**SZERDA**  
2022.11.02



**CSÜTÖRTÖK**  
2022.11.03



**PÉNTEK**  
2022.11.04

44 hét

TÍZÓRAI	Gyümölcsstea, sertés párizsi, maragrin(7) Tk.kenyér (1) kigyóuborka			Tej(7) Molnárika (1,3,7)			Tea Löncs felvágott, Margarin (7) Tk. kenyér (1)		
	energia: 286 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g	energia: 379 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6,5 g	energia: 271 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / t. zs.: 11 g / 3 g
	szénhidrát: 45 g	cukor: 8 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 48 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g
EBÉD	Lencseleves (1, 9) lencse, zöldségek, olaj, fűszerek Francia rakott burgonya (1, 3, 7, 1 2) burgonya, tojás, tej, sajt			Csontleves csigatésztával (1, 3, 9,) sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta Zabpelyhes húsgombóc (1, 3) pulykahús, zabpehely, tojás Finomfőzelék (1, 7)			Kertészleves (1, 3, 9,) sárgarépa, karalábé, karfiol, levestészta Bácskai rizses hús sertéshús, rizs, vöröshagyma, lecsó, fűszerpaprika házi káposzta saláta		
	energia: 675 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9,4 g	energia: 743 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g	energia: 565 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 19 g / 7,8 g
	szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 68 g	cukor: 0 g	só: 2,5 g
EBÉD B	Lencseleves (1, 9) lencse, zöldségek, olaj, fűszerek Sajtos-tejfölös tészta (1, 3, 7) száraztészta, sajt, tejföl, olaj			Csontleves csigatésztával (1, 3, 9,) sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta Rakott karfiol (7) sertéshús, rizs, tejföl, fűszerek			Kertészleves (1, 3, 9,) sárgarépa, karalábé, karfiol, levestészta Reszelt csirkemáj (1) csirkemáj, vöröshagyma, fűszerpaprika Főtt burgonya (12)		
	energia: 908 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 28 g / 11,6 g	energia: 700 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6, 8 g	energia: 718 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g
	szénhidrát: 121 g	cukor: 33 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 84 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 106 g	cukor: 8 g	só: 2,2 g
EBÉD C	Lencseleves (1, 9) lencse, zöldségek, olaj, fűszerek Rizsfelfújt sárgabarack öntet (1, 3, 7, 12) rizs, tej, tojás, cukor, lekvár			Csontleves csigatésztával (1, 3, 9,) sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1, 7) zöldborsó, tej, búzaliszt			Kertészleves (1, 3, 9,) sárgarépa, karalábé, karfiol, levestészta Lecsós sertésragu (1) sertéshús, lecsó, vöröshagyma, olaj Kemencés burgonya (12)		
	energia: 710 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,8 g	energia: 619 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g	energia: 775 Kcal	fehérje: 44 g	zsír / telített zs.: 18 g / 7,1 g
	szénhidrát: 97 g	cukor: 4 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 91 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 108 g	cukor: 3 g	só: 3,8 g
UZSONNA	Kakaós csiga (1, 7)			Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér(1) , Jégcsapretek			Sajtos pogácsa (1,7)		
	energia: 332,3 Kcal	fehérje: 5,05 g	zsír / telített zs.: 20,98 g / 5,43g	energia: 240 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2 g	energia: 286,64 Kcal	fehérje: 1,408 g	zsír / telített zs.: 12,54 g / 5,4g
	szénhidrát: 30,09g	cukor: 10,72 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 35g	cukor: 1,44 g	só: 0,1,10g

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

1=glutént tartalmazó 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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



**HÉTFŐ**

2022.11.07



**KEDD**

2022.11.08



**SZERDA**

2022.11.09



**CSÜTÖRTÖK**

2022.11.10



**PÉNTEK**

2022.11.11

45. hét

TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós kifli (1, 3, 7)			Tea Baromfi párizsi , Margarin (7), T.k. kenyér(1), <b>sárgarépa</b>			Gyümölcs tea Sajtkrém (7) T.k. zsemle(1), Jégcsapretek			Tej(7) Tojáskrém (1, 3, 7, 10 ) Rozsláng kenyér (1)			Gymölcs tea Libazsír, Fehér kenyér (1) Lilahagyma																															
	energia: 397 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g	energia: 287 kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g	energia: 328 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g	energia: 220 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g	energia: 487 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g																													
szénhidrát: 46 g			cukor: 3 g			só: 0,4 g			szénhidrát: 36 g			cukor: 6,2 g			só: 1,4 g			szénhidrát: 43 g			cukor: 8 g			só: 1,2 g			szénhidrát: 36 g			cukor: 0 g			só: 0,9 g											
EBÉD A	Rozmaringos burgonya krémleves (1,3, 7, 12) <b>burgonya, tejföl, búzaliszt, olaj</b> Sertéspörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) <b>sárgaborsó, búzaliszt, olaj</b> <b>Alma</b>			Zöldborsóleves (1, 3) <b>zöldborsó, levestészta, olaj</b> Pincepörkölt (12) <b>burgonya, sertéshús, fűszerek, olaj,</b> <b>kenyérzalonna</b>			Szoljankaleves (1, 7, 10, 12) <b>sertés hús, zöldségek, tejföl,</b> <b>savanyúság</b> <b>Darás metélt baracköntettel (1,3,)</b> <i>száraztészta, búzadara,lekvár</i>			Karfioleves (1, 3, 9) <b>karfiol, zöldségek</b> Rakott burgonya virslivel (3,7, 12) <b>burgonya,bécsi</b> <b>rudacska,tojás,tejföl,fűszerek</b> Alma			Libaleves (1, 3, 9) <b>liba</b> <b>aprólék,zöldségek,levestészta</b> Ludas köleskása <i>köles, libazúza, pulykahús, zöldségek</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.:																													
641 Kcal			24 g			28 g / 8,3 g			654 Kcal			25 g			28 g / 8 g			872 Kcal			28 g			24 g / 7 g			833 Kcal			33 g			39 g / 11,8 g			835 Kcal			53 g			23 g / 9,4 g		
szénhidrát: 72 g			cukor: 6 g			só: 3,7 g			szénhidrát: 73 g			cukor: 0 g			só: 2,7 g			szénhidrát: 133 g			cukor: 18 g			só: 2 g			szénhidrát: 87 g			cukor: 0 g			só: 0,8 g			szénhidrát: 102 g			cukor: 0 g			só: 3,2 g		
EBÉD B	Rozmaringos burgonya krémleves (1,3, 7, 12) <b>burgonya, tejföl, búzaliszt, olaj</b> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 7) <b>paraj, tej, búzaliszt</b> <b>Alma</b>			Zöldborsóleves (1, 3) <b>zöldborsó, levestészta, olaj</b> Stroganoff csirkeragu (1, 6, 7, 10, 12) <b>csirkehús, csemege uborka, gomba,</b> <b>tejszín</b> Orsó tészta (1, 3)			Szoljankaleves (1, 7, 10,12) <b>sertés hús, zöldségek, tejföl,</b> <b>savanyúság</b> Dejós guba, vanília sodó (1, 3, 7, ) <b>kifli, tej, cukor, diópotó</b>			Karfioleves (1, 3, 9) <b>karfiol, zöldségek</b> Zöldborsós sertéstokány (1, 7) <b>seretéshús, zöldborsó, tejföl, olaj</b> Párolt rizs Alma			Libaleves (1, 3, 9) <b>liba</b> <b>aprólék,zöldségek,levestészta</b> Sertéssült Párolt lilakáposzta ½ főtt burgonya (12)																															
	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.:																													
633 kcal			29 g			21 g / 7,3 g			651 Kcal			35 g			17 g / 3 g			908 Kcal			42 g			28 g / 11,6 g			700 Kcal			26 g			28 g / 6, 8 g			718 Kcal			40 g			14 g / 4,1 g		
szénhidrát: 81 g			cukor: 5 g			só: 1 g			szénhidrát: 86 g			cukor: 0 g			só: 1 g			szénhidrát: 121 g			cukor: 33 g			só: 2,4 g			szénhidrát: 84 g			cukor: 0 g			só: 1,1 g			szénhidrát: 106 g			cukor: 8 g			só: 2,2 g		
EBÉD C	Rozmaringos burgonya krémleves (1, 3, 7, 12) <b>burgonya, tejföl, búzaliszt, olaj</b> Gombás-tejszínes rizottó (6, 7) <b>Alma</b>			Zöldborsóleves (1,3) <b>zöldborsó, levestészta, olaj</b> Vagdalt (1, 3) <i>sertéshús, tojás, kenyér, olaj</i> Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 12) <b>burgonya, paradicsompüré, búzaliszt</b>			Szoljankaleves (1, 7, 10, 12) <b>sertés hús, zöldségek, tejföl,</b> <b>savanyúság</b> <b>Tejbedara</b> Fahéj szóráttal (1, 7) <i>zabpehely, tej, cukor, fahéj</i>			Karfioleves (1, 3, 9) <b>karfiol, zöldségek</b> Currys zöldséges csirkés piláf (9) <b>csirkehús, rizs, zöldségek, curry</b> Alma			Libaleves (1, 3, 9) <b>liba</b> <b>aprólék,zöldségek,levestészta</b> Paradicsomos- fetás penne (1, 3, 7) <b>száraztészta,tejszín,fetasajt,paraj</b>																															
	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.:																													
603 Kcal			37 g			22 g / 5,7 g			801 Kcal			41 g			21 g / 7 g			710 Kcal			27 g			23 g / 6,8 g			619 Kcal			39 g			11 g / 1,8 g			775 Kcal			44 g			18 g / 7,1 g		
szénhidrát: 61 g			cukor: 4 g			só: 0,7 g			szénhidrát: 111 g			cukor: 3 g			só: 3,3 g			szénhidrát: 97 g			cukor: 4 g			só: 1,7 g			szénhidrát: 91 g			cukor: 0 g			só: 1,4 g			szénhidrát: 108 g			cukor: 3 g			só: 3,8 g		
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) T.k. kenyér (1),			<b>Vaníliás</b> túrókrém (1, 7) Rozsláng kenyér (1)			Sertéspárizsi, margarin (7) Magvas kenyér (1)			Magvas rúd (1, 3, 7)			Kockasajt (7) T.k. 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.:																													
288 Kcal			10 g			13 g / 7,1 g			236 kcal			6 g			9 g / 3,9 g			171,4 Kcal			8 g			2 g / 0,93 g			229,1 kcal			10 g			2 g / 0,3 g			277 Kcal			12 g			5 g / 2, 4 g		
szénhidrát: 33 g			cukor: 0 g			só: 1,2 g			szénhidrát: 33 g			cukor: 1 g			só: 0, 7 g			szénhidrát: 29 g			cukor:0 g			só: 0, 9 g			szénhidrát: 42 g			cukor: 8,7 g			só: 0, 9 g			szénhidrát: 46 g			cukor: 9 g			só: 1,2 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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=csillagfűrt; 14



**HÉTFŐ**  
2022.11.14



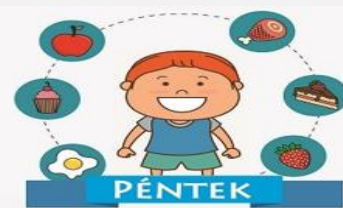
**KEDD**  
2022.11.15



**SZERDA**  
2022.11.16



**CSÜTÖRTÖK**  
2022.11.17



**PÉNTEK**  
2022.11.18

46. hét

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Gabonapehely (1, 6)

energia: 226,6 Kcal  
szénhidrát: 33,5 g  
fehérje: 12 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 4,86 g / 2,18 g  
só: 0,3 g

Gyümölcs tea  
Szárnyas húskrém (1, 7, 10)  
T.k. kenyér (1) jégcsapretek

energia: 283 Kcal  
szénhidrát: 42 g  
fehérje: 14 g  
cukor: 9 g  
zsír / telített zs.: 6 g / 2 g  
só: 1,1 g

Tea  
Gépsonka, Margarin (7)  
Teljes kiörl. kenyér (1)

energia: 278,6 Kcal  
szénhidrát: 37 g  
fehérje: 10 g  
cukor: 8 g  
zsír / telített zs.: 11 g / 2,27 g  
só: 1,2 g

Kakaó (7)  
Molnárika (1,3,7)

energia: 377 Kcal  
szénhidrát: 48 g  
fehérje: 12,61 g  
cukor: 5 g  
zsír / telített zs.: 8,38 g / 6,30 g  
só: 1,0 g

Gyümölcs tea  
Kenőmájás  
T.k. kenyér (1), lilahagyma

energia: 283 Kcal  
szénhidrát: 42 g  
fehérje: 14 g  
cukor: 9 g  
zsír / telített zs.: 6 g / 2 g  
só: 1,1 g

EBÉD A

Zellerleves (1, 3, 7, 9)  
*zeller, tejjöl, búzaliszt, levestészta*  
Halpogácsa (1, 3, 4)  
*halfilé, tojás, kenyér, olaj*  
Zöldeges rizs  
Alma

energia: 802 Kcal  
szénhidrát: 107 g  
fehérje: 36 g  
cukor: 12 g  
zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g  
só: 2,3 g

Meggyleves (1, 7, )  
*meggy,tejjöl, búzaliszt*  
Milánói makaróni sajttal  
(1, 3, 7)  
*száraltészta, búzaliszt, fűszerek, sertéshús*

energia: 784 Kcal  
szénhidrát: 98 g  
fehérje: 45 g  
cukor: 18 g  
zsír / telített zs.: 23 g / 10,5 g  
só: 3,4 g

Petrezselymes sajtgaluskaleves (1, 3, 9)  
*zöldegek, tojás,sajt*  
Rakott zöldbab (7)  
*zöldbab, sertéshús, rizs*

energia: 709 Kcal  
szénhidrát: 88 g  
fehérje: 37 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g  
só: 1,1 g

Csirkés gyöngybab leves (1, 3, 9)  
*csirke, fehér bab, zöldegek, búzaliszt*  
Darás metélt (1, 3)  
Baracköntet  
Alma

energia: 829 Kcal  
szénhidrát: 138 g  
fehérje: 35 g  
cukor: 18 g  
zsír / telített zs.: 15 g / 4 g  
só: 2,5 g

Paradicsomleves (1, 3, 9)  
*paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta*  
Stefánia vagdalt (1, 3)  
*sertéshús, tojás, kenyér, olaj*  
Kelkáposzta főzelék (1, 7, 12)  
*kelkáposzta, burgonya, búzaliszt, fűszerek*

energia: 594 Kcal  
szénhidrát: 59 g  
fehérje: 27 g  
cukor: 15 g  
zsír / telített zs.: 27 g / 7,2 g  
só: 0,8 g

EBÉD B

Zellerleves (1, 3, 7, 9)  
*zeller, tejjöl, búzaliszt, levestészta*  
Páztortarhonya (1, 3, 6, 12)  
*tarhonya, sertéshús, burgonya, kolbász*  
Alma

energia: 701 Kcal  
szénhidrát: 73 g  
fehérje: 24 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 35 g / 10,6 g  
só: 2,9 g

Meggyleves (1, 7, )  
*meggy,tejjöl, búzaliszt*  
Tavaszi rizses hús  
*sertéshús, rizs, vegyes zöldegek*

energia: 719 Kcal  
szénhidrát: 85 g  
fehérje: 31 g  
cukor: 10 g  
zsír / telített zs.: 28 g / 9,5 g  
só: 2,6 g

Petrezselymes sajtgaluskaleves (1, 3, 9)  
*zöldegek, tojás,sajt*  
Zöldeges halfasírt (1, 4)  
Hagymás tört burgonya(12)

energia: 737 Kcal  
szénhidrát: 96 g  
fehérje: 38 g  
cukor: 3 g  
zsír / telített zs.: 22 g / 4,5 g  
só: 2,8 g

Csirkés gyöngybab leves (1, 3, 9)  
*csirke, fehér bab, zöldegek, búzaliszt*  
Tejbedara kakaó szórattal (1, 6, 7)  
*tej, búzadara, cukor, kakaópor*  
Alma

energia: 783 Kcal  
szénhidrát: 100 g  
fehérje: 43 g  
cukor: 2 g  
zsír / telített zs.: 23 g / 9 g  
só: 3,1 g

Paradicsomleves (1, 3, 9)  
*paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta*  
Sertéssült  
Tökfőzelék (1,7)  
*főzőtök,kapor,liszt,tejjöl,fűszerek*

energia: 631 Kcal  
szénhidrát: 77 g  
fehérje: 39 g  
cukor: 15 g  
zsír / telített zs.: 18 g / 5,3 g  
só: 2,8 g

EBÉD C

Zellerleves (1, 3, 7, 9)  
*zeller, tejjöl, búzaliszt, levestészta*  
Zöldborsós rizottó sajttal  
(7, 9)  
*rizs, zöldborsó, sajt*  
Alma

energia: 721 Kcal  
szénhidrát: 91 g  
fehérje: 29 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 25 g / 11,7 g  
só: 3,1 g

Meggyleves (1, 7)  
*meggy, tejjöl, búzaliszt*  
Brassói aprópecsenye pirított  
burgonyával (12)  
*sertéshús, burgonya, fokhagyma, olaj*  
Savanyúság (10, 12)

energia: 638 Kcal  
szénhidrát: 97 g  
fehérje: 32 g  
cukor: 9 g  
zsír / telített zs.: 13 g / 3,6 g  
só: 1,5 g

Petrezselymes sajtgaluskaleves (1, 3, 9) *köles, zöldegek, tojás*  
Fasírt (1, 3) *sertéshús, tojás, kenyér*  
Kefires kukoricasaláta rizzsel  
(7) *kukorica, kefir, rizs, fűszerek*

energia: 577 Kcal  
szénhidrát: 79 g  
fehérje: 24 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 18 g / 6,7 g  
só: 2,8 g

Csirkés gyöngybab leves (1, 3, 9)  
*csirke, fehér bab, zöldegek, búzaliszt*  
Túrós csusza (1,3,7)  
*száraltészta,tehéntúró,tejjöl,szalonna*  
Alma

energia: 669 Kcal  
szénhidrát: 76 g  
fehérje: 23 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 29 g / 10 g  
só: 3,2 g

Paradicsomleves (1, 3, 9)  
*paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta*  
Parajos-Halfelfjút jázmin rizzsel  
(1, 3, 4,6, 7) *halfilé, parajpüré, tojás, kenyér, jázmin rizs*

energia: 537 Kcal  
szénhidrát: 62 g  
fehérje: 26 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g  
só: 2,2 g

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém (1,7)  
T.k. kenyér (1)

energia: 236 Kcal  
szénhidrát: 33 g  
fehérje: 6 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g  
só: 0,7 g

Pizzás csiga (1, 7)

energia: 117 Kcal  
szénhidrát: 23 g  
fehérje: 3 g  
cukor: 3 g  
zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g  
só: 0,5 g

Vaníliás túrókrém (1, 7)  
Fehér kenyér (1)

energia: 311 Kcal  
szénhidrát: 54 g  
fehérje: 14 g  
cukor: 15 g  
zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g  
só: 0,9 g

Olasz felvágott, Margarin (7)  
T.k. kenyér (1, 6, )

energia: 311 Kcal  
szénhidrát: 29 g  
fehérje: 10,38 g  
cukor: 0 g  
zsír / telített zs.: 15,72 g / 5,17 g  
só: 0 g

Sajtos pogácsa (1)

energia: 117 Kcal  
szénhidrát: 23 g  
fehérje: 3 g  
cukor: 3 g  
zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g  
só: 0,5 g

Az ételalkalmazás jogát fenntartjuk.

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

1=gluténtartalmú 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**

2022.11.21



**KEDD**

2022.11.22



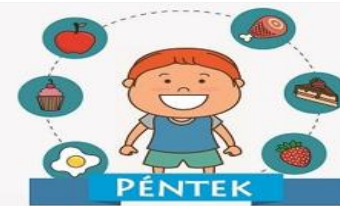
**SZERDA**

2022.11.23



**CSÜTÖRTÖK**

2022.11.24



**PÉNTEK**

2022.11.25

47. hét

**TÍZÓRAI**

Tej (7) Margarin (7) Márványos kalács (1, 3, 7)			Gyümölcsstea Zala felvágott, Margarin (7) Magvas kenyér (1), Jégcsapretek			Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)			Tea Extra dzsem, Margarin (7) Fehér kenyér (1)			Gyümölcsstea Tojáskrém (1, 3, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
energia: 407 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g	energia: 310 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g	energia: 310 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g	energia: 294 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g
szénhidrát: 56 g	cukor: 10 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 8 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 8 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 18 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 9 g	só: 0,1 g

**EBÉD A**

Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna</i> Sült debreceni Paradicsomos káposztafőzelék (1) <i>fejeskáposzta, búzaliszt, cukor, süített paradicsom</i> Alma			Zöldségleves (1,3,9) <i>sárgarépa, karalábé, petrezselyemgyökér, levestésza</i> Firenzei csirkecsíkok (1) <i>csirkehús, kakukkfű, rozsmaring</i> Rizi-bizi			Borscsleves (1, 9, 12) <i>sertéshús, burgonya, cékla, káposzta</i> Nudli fahéjszóráttal (1, 3)			Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka (1,7,12) <i>brokkoli, tej, burgonya, kenyér</i> Savanyú vetre (1, 7, 10) <i>sertéshús, vöröshagyma, tejföl, liszt, mustár</i> Főtt szarvacska tészta (1, 3)			Magyaros zöldbaleves (1, 3) <i>zöldbab, lecsó, levestésza, búzaliszt</i> Sertéssült Zelleres burgonyapüré (7, 9, 12) <i>burgonya, zeller, tej</i>		
energia: 15 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g	energia: 446 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g	energia: 310 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g	energia: 294 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g
szénhidrát: 73 g	cukor: 6 g	só: 2,3 g	szénhidrát: 100 g	cukor: 0 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 112 g	cukor: 27 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 80 g	cukor: 5 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 106 g	cukor: 0 g	só: 2,7 g

**EBÉD B**

Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna</i> Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, búzaliszt, tejföl</i> Alma			Zöldségleves (1,3,9) <i>sárgarépa, karalábé, petrezselyemgyökér, levestésza</i> Vagdalt (1, 3) <i>sertéshús, tojás, kenyér</i> Vajas burgonya (12) <i>burgonya, tejföl, búzaliszt, fűszerek</i>			Borscsleves (1, 9, 12) <i>sertéshús, burgonya, cékla, káposzta</i> Mákos tészta (1, 3) <i>száraztészta, mák, porcukor</i>			Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka (1,7,12) <i>brokkoli, tej, burgonya, kenyér</i> Zöldfűszeres csirketokány (1) <i>csirkehús, búzaliszt, fűszerek</i> Kemencés burgonya (12)			Magyaros zöldbaleves (1, 3) <i>zöldbab, lecsó, levestésza, búzaliszt</i> Mézes-mustáros csirkeragu (1, 10, 12) <i>csirkehús, méz, mustár, búzaliszt, olaj</i> Párolt barna rizs		
energia: 549 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,7 g	energia: 697 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g	energia: 610 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 22 g / 9,5 g	energia: 770 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,9 g	energia: 692 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g
szénhidrát: 73 g	cukor: 7 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 111 g	cukor: 6 g	só: 4,3 g	szénhidrát: 73 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 110 g	cukor: 15 g	só: 2,7 g

**EBÉD C**

Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna</i> Falafel zöldfűszeres tejfölmártással (3, 7) <i>csicseriborsó, tojás, kenyér, olaj, tejföl, fűszerek</i> Alma			Zöldségleves (1,3,9) <i>sárgarépa, karalábé, petrezselyemgyökér, levestésza</i> Zöldséges-csirkes bulgurizzottó (1, 7, 9) <i>csirkehús, bulgur, zöldségek</i>			Borscsleves (1, 9, 12) <i>sertéshús, burgonya, cékla, káposzta</i> Túrós rakott burgonya (7, 12) <i>burgonya, tejtúró, tejföl, szalonna</i>			Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka (1,7,12) <i>brokkoli, tej, burgonya, kenyér</i> Paradicsomos sajtos penne (1,3,7) <i>száraztészta, paradicsompüré, sajt, olaj, fűszerek</i>			Magyaros zöldbaleves (1, 3) <i>zöldbab, lecsó, levestésza, búzaliszt</i> Bográcsos húsos falatok burgonyával (12) <i>burgonya, sertéshús, lecsó, vöröshagyma, olaj</i>		
energia: 659 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,5 g	energia: 620 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,2 g	energia: 674 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 29 g / 14,2 g	energia: 816 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 45 g / 8,5 g	energia: 697 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,8 g
szénhidrát: 73 g	cukor: 7 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 111 g	cukor: 6 g	só: 4,3 g	szénhidrát: 73 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 110 g	cukor: 15 g	só: 2,7 g

**UZSONNA**

Kockasajt (7) Tk.zsemle (1)			Körözött (7) Telj. kiörl. Kenyér (1)			Sertéspárizsi Tk.kenyér (1) Sárgarépa			Snidlinges vajkrém (7) T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Sajtos kifli (1 3, 7)		
energia: 281 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g	energia: 235 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 171,4 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,93 g	energia: 292 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g	energia: 181 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 3,66 g / 2,10 g
szénhidrát: 38 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 32 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 0, 9 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 4 g	só: 1,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.  
 Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban e  
 1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve)



**HÉTFŐ**  
2022.11.28



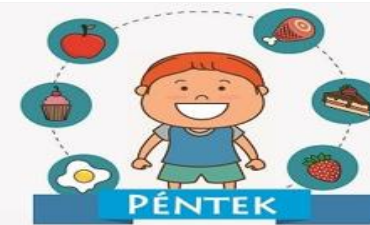
**KEDD**  
2022.11.29



**SZERDA**  
2022.11.30



**CSÜTÖRTÖK**  
2022.12.01



**PÉNTEK**  
2022.12.02

48. hét

TÍZÓRAI	Tej (7) Méz,margarin(7) kenyér(1)			Tea Túrós batyu(1,7)			Barack tea Tonhalkrém (1, 4, 7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	energia: 289,3 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2 g	energia: 360 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g	energia: 272 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g			
	szénhidrát: 43 g	cukor: 8,2 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 6 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 8 g	só: 1,2 g			
EBÉD A	Tejfölös karalábéleves (1, 3, 7) <b>karalábé, tejföl, búzaliszt, vöröshagyma</b> Sült bécsi rudacska Zöldborsófőzelék (1, 7), <b>zöldborsó, tej, búzaliszt</b> Alma			Húsleves cérnametélttel (1, 3, 9)) <b>csont, zöldségek,</b> Bolognai spagetti Sajt szóráttal (1, 3, 7) <b>szárzástészta, paradicsompüré, csirkehús</b>			Grízgaluskaleves (1, 3, 9) <b>csont, zöldségek, tojás, búzadara</b> Főtt tojás (3) sóskafőzelék (1,7) <b>sóska, tejföl, cukor, búzaliszt</b> Főtt burgonya (12) Alma					
	energia: 714 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g	energia: 718 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9,7 g	energia: 786 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g			
	szénhidrát:102g	cukor: 11 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 86 g	cukor: 4 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 104 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g			
EBÉD B	Tejfölös karalábéleves (1, 3, 7, <b>karalábé, tejföl, búzaliszt, vöröshagyma</b> Székelykáposzta (1, 7, 10, 12) <b>savanyú káposzta, sertéshús</b> Alma			Húsleves cérnametélttel (1, 3, 9,) <b>csont, zöldségek,</b> Sertésprökölt (1) <b>sertéshús,fűszerek,búzaliszt</b> Tejfölös zöldbabfőzelék(1,7) <b>zöldbab,búzaliszt,tejföl,fűszerek</b>			Grízgaluskaleves (1, 3, 9) <b>csont, zöldségek, tojás, búzadara</b> Húsgombóc paradicsommártásban (1, 3, 9) <b>csirkehús, tojás, rizs, paradicsompüré, zeller, cukor, só</b> ½ vajos burgonya (12) Alma					
	energia: 739 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,1 g	energia: 726 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g	energia: 791 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g			
	szénhidrát:92g	cukor:0 g	só:1,9 g	szénhidrát:91 g	cukor:0 g	só:1,4 g	szénhidrát:119 g	cukor:12 g	só:2,4 g			
EBÉD C	Tejfölös karalábéleves (1, 3,7) <b>karalábé, tejföl, búzaliszt, vöröshagyma</b> Thai zöldséges sült tészta (1, 3, 11, 12) <b>szárzástészta, póréhagyma, sárgarépa, gomba, kelkáposzta, szójaszósz, Alma</b>			Húsleves cérnametélttel (1, 3, 9) <b>csont, zöldségek</b> Zöldfűszeres csirkecsikok (1) Kemencés burgonya (12) <b>burgonya, olaj, só, fűszerek</b>			Grízgaluskaleves (1, 3, 9) <b>csont, zöldségek, tojás, búzadara</b> Hamis chilis bab <b>sertéshús, kukorica, vöröshagyma, paradicsompüré, fejtett bab, olaj, fűszerek,</b> Alma					
	energia: 719 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g	energia: 650 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,2 g	energia: 778 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 g			
	szénhidrát:112g	cukor: 0 g	só: 2,6 g	szénhidrát: 79 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 110 g	cukor: 1 g	só: 2,3 g			
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csicscriborsókrém (7, 10) Tk.kenyér (1) <b>jégcsapretek</b>			Zöldfűszeres túrókrém (1, 7) Rozsláng kenyér (1)					
	energia: 280 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g	energia: 171,4 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,93 g	energia: 236 kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g			
	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 29 g	cukor:0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 1 g	só: 0,7 g			

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

1=glutént tartalmazó 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

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.