

48. hét



HÉTFŐ

2023.11.27



KEDD

2023.11.28



SZERDA

2023.11.29



CSÜTÖRTÖK

2023.11.30



PÉNTEK

2023.12.01

TÍZÓRAI

Tea, Főtt tojás (3), margarin (7), t.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
231 Kcal	7 g	9 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	7 g	0,7 g

EBÉD A

Daragaluskaleves (1, 3, 9)

*búza*dara, tojás, zöldségek

Halpogácsa (1, 3, 4)

hal, kenyér, tojás, vöröshagyma

Tökfőzelék (1, 7)

*főz*tök, tejjöl, búzaliszt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
651 Kcal	32 g	22 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	8 g	1,4 g

EBÉD B

Daragaluskaleves (1, 3, 9)

*búza*dara, tojás, zöldségek

Sertéssült

Meggymártás (1, 7)

1/2 főtt burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
728 Kcal	34 g	21 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	12 g	1 g

EBÉD C

Daragaluskaleves (1, 3, 9)

*búza*dara, tojás, zöldségek

Tökmagos rántott halfilé (1, 3, 4)

hal, tojás, búzaliszt, zsemlemorzsa

Zöldséges rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
791 Kcal	38 g	33 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	0 g	1,8 g

UZSONNA

Kockasajt (7)
Magvas kenyér (1), Sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
218 Kcal	12 g	5 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	1 g	1,1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 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.



Tea, Baromfipárizsi, margarin (7),
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
262 Kcal	9 g	11 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	7 g	1,1 g

Tejeskávé (1, 7),
Margarin (7), kifli (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
374 Kcal	13 g	10 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
58 g	17 g	0,9 g

Tea, Extra dzsem, margarin (7),
kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
356 Kcal	15 g	10 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
52 g	10 g	1,1 g

Tej (7)
Müzlkeverék (1, 6, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
230 Kcal	12 g	5 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	0 g	0,3 g

Tea, Főtt tojás (3), margarin (7)
T. k. kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
236 Kcal	8 g	9 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	7 g	0,7 g

Babgulyás (1, 3, 9) *sárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek*
Firenzei fusilli (1, 3, 7) *tészta, paradicsompüré, hagyma, gyömbér*
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
825 Kcal	36 g	25 g / 9,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
115 g	10 g	1,3 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Sült bécsi rudacska
Kelkáposztafőzelék (1, 12)
kelkáposzta, burgonya, búzaliszt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
512 Kcal	19 g	18 g / 3,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
66 g	0 g	1,7 g

Gyömbéres sárgarépakrémleves,
p.zs.k.(1, 7, 12) *sárgarépa, tej, búzaliszt, gyömbér*
Bugaci csirketokány (1)
csirkehús, csiperkegomba, paradicsompüré
Főtt burgonya (12)
Mikulás csoki (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
757 Kcal	33 g	28 g / 11,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	5 g	1,2 g

Csontleves csigatésztával
(1, 3, 9)
Csirkefásírt sütőben sütvé (1, 3)
csirkehús, kenyér, tojás
Finomfőzelék (1, 7) *zöldborsó, sárgarépa, karalábé, liszt, tej*
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
675 Kcal	38 g	19 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
86 g	7 g	1,4 g

Tejfölös karfiollevés (1, 3, 7)
karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta
BBQ sertésragu (1, 6)
sertéshús, barbecue fűszerek, olaj, só
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
584 Kcal	29 g	19 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
73 g	0 g	0,9 g

Babgulyás (1, 3, 9) *sárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek*
Csokis gombóc (1, 3, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
832 Kcal	36 g	14 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
140 g	16 g	1,2 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Sertéspörkölt (1) *sertéshús, vöröshagyma, fűszerpaprika*
Tejfölös zöldbabfőzelék (1, 7)
zöldbab, liszt, tejföl

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
501 Kcal	30 g	16 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	0 g	1,6 g

Gyömbéres sárgarépakrémleves,
p.zs.k.(1, 7, 12) *sárgarépa, tej, búzaliszt, gyömbér*
Csirkés paella (10)
csirkehús, rizs, zöldbab, paprika
Mikulás csoki (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
739 Kcal	43 g	24 g / 9,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	5 g	1,1 g

Csontleves csigatésztával
(1, 3, 9)
Sült debreceni
Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 12)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
589 Kcal	18 g	19 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	5 g	1,3 g

Tejfölös karfiollevés (1, 3, 7)
karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta
Milánói húsos rakott makaróni
(1, 3, 7) *sertéshús, csiperkegomba, paradicsompüré, száraztészta, sajt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
577 Kcal	28 g	20 g / 8,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
73 g	5 g	1,1 g

Babgulyás (1, 3, 9) *sárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek*
Túrós derelye (1, 3, 12)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
819 Kcal	47 g	16 g / 5,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
120 g	12 g	1,3 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Falafel (1, 3)
csicszeriborsófasírt
Fokhagymás joghurtöntet (7)
Friss saláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
574 Kcal	21 g	11 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
81 g	5 g	1,3 g

Gyömbéres sárgarépakrémleves,
p.zs.k.(1, 7, 12) *sárgarépa, tej, búzaliszt, gyömbér*
Modenai csirkés spagetti
(1, 3, 6, 7)
Mikulás csoki (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
179 Kcal	12 g	1 g / 0,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	5 g	1,8 g

Csontleves csigatésztával
(1, 3, 9)
Csöbentsült zöldségkavalkád
(1, 3, 7, 9) *karfiol, brokkoli, sárgarépa, tej, búzaliszt, sajt*
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
689 Kcal	42 g	22 g / 8,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	0 g	1,3 g

Tejfölös karfiollevés (1, 3, 7)
karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta
Svéd húsgombóc barna mártással
(1, 3, 6, 7)
sertéshús, tojás, tejszín, kenyér
1/2 petrezselymes burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
568 Kcal	22 g	24 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	0 g	0,9 g

Kockasajt (7)
Zsemle (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
222 Kcal	11 g	5 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	1 g	0,9 g

Márton szendvics t.k. kenyérrrel
lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
246 Kcal	9 g	11 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	0 g	0,8 g

Zöldfűszeres túrókrém (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépa

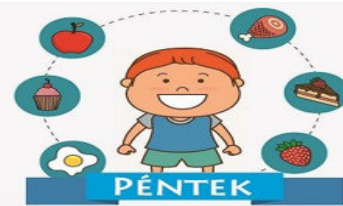
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
179 Kcal	12 g	1 g / 0,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	0 g	0,6 g

Zala felvágott, margarin (7)
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
242 Kcal	9 g	12 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	1,3 g

Kefir (7)
Korpás keksszel (1, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
299 Kcal	13 g	13 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	2 g	1,4 g

**HÉTFŐ****2023.12.11****KEDD****2023.12.12****SZERDA****2023.12.13****CSÜTÖRTÖK****2023.12.14****PÉNTEK****2023.12.15****50. hét****TÍZÓRAI**Tea
Kenőmájás, T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
209 Kcal	9 g	5 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	7 g	0,8 g

Tej (7)
Kukoricapehely (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
318 Kcal	12 g	5 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
56 g	0 g	0,6 g

Tea, Körözött (7)
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
222 Kcal	12 g	4 g / 2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	7 g	0,6 g

Kakaó (7), Margarin (7)
Kuglóf (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
394 Kcal	14 g	14 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
51 g	14 g	0,5 g

Tea, Méz, margarin (7)
kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
372 Kcal	14 g	10 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	16 g	1,1 g

EBÉD ABorscsleves (9, 12)
sertéshús, cékla, burgonya, zöldségek
Mákos metélt (1, 3)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
795 Kcal	34 g	26 g / 8,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
106 g	16 g	1 g

Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
zabpehely, margarin, zöldségek
Húsgombóc (3)
hús, rizs, tojás
Paradicsomos káposzta (1)
káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
743 Kcal	28 g	23 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
104 g	16 g	1,2 g

Sütőtök krémleves, pirított
napraforgómag (1, 7, 12) *sütőtök, tej,*
búzaliszt, napraforgó
Halas rizottó sajttal (1, 4, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
825 Kcal	46 g	29 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	0 g	1 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, búzaliszt, ecet, vöröshagyma
Sertéspörkölt (1)
sertéshús, fűszerpaprika, vöröshagyma
Tökfőzelék (1, 7)
főzötök, tejföl, búzaliszt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
548 Kcal	33 g	18 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	8 g	1,3 g

Magyaros karalábéleves (1, 3, 9)
karalábé, szárastészta, olaj, fűszerek
Paprikás burgonya (12) *burgonya, hús,*
vöröshagyma, pirospaprika
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
650 Kcal	31 g	17 g / 5,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	4 g	1 g

EBÉD BBorscsleves (9, 12)
sertéshús, cékla, burgonya, zöldségek
Túrós gombóc (1, 3, 7, 12)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
715 Kcal	43 g	20 g / 8,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	22 g	1 g

Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Z abpehely, margarin, zöldségek
Bundázott halrudacsk (1, 4)
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, cukor

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
681 Kcal	40 g	21 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	1,8 g

Sütőtök krémleves, pirított
napraforgómag (1, 7, 12) *sütőtök, tej,*
búzaliszt, napraforgó
Rakott burgonya bécsi rudacskával (3,
6, 7, 12) *burgonya, hús, tojás, tejföl*
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
818 Kcal	34 g	34 g / 8,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	5 g	1,4 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, búzaliszt, ecet, vöröshagyma
Székelykáposzta árpagyönggyel
(1, 7, 12)
savanyúkáposzta, hús, tejföl, árpagyöngy

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
527 Kcal	26 g	28 g / 10,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	0 g	1,8 g

Magyaros karalábéleves (1, 3, 9)
karalábé, szárastészta, olaj, fűszerek
Vadas csirkeragu (1, 6, 7, 9, 10)
csirkehús, tejföl, sárgarépa, zeller, mustár
Főtt szarvacsk (1, 3)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
645 Kcal	31 g	22 g / 9,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	5 g	1,5 g

EBÉD CBorscsleves (9, 12)
sertéshús, cékla, burgonya, zöldségek
Margaréta pizza (1)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
649 Kcal	37 g	12 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
96 g	2 g	1,2 g

Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
zabpehely, margarin, zöldségek
Rakott karfiol (7)
karfiol, sertéshús, rizs, vöröshagyma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
591 Kcal	29 g	29 g / 9,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	0 g	1,2 g

Sütőtök krémleves, pirított
napraforgómag (1, 7, 12) *sütőtök, tej,*
búzaliszt, napraforgó
Mézés-mustáros csirkeragu (1, 7, 10)
sertéshús, tej, méz, mustár
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
783 Kcal	29 g	34 g / 11,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	5 g	0,6 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, búzaliszt, ecet, vöröshagyma
Halpogácsa (1, 3, 4)
tengeri halfilé, kenyér, tojás, fűszerek
Majonéz kukoricasaláta (1, 3, 7, 10)
kukorica, majonéz, tejföl
1/2 tört burgonya

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
572 Kcal	30 g	23 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
59 g	2 g	1,2 g

Magyaros karalábéleves (1, 3, 9)
karalábé, szárastészta, olaj, fűszerek
Tavaszi rizses hús

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
644 Kcal	28 g	32 g / 12,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
59 g	0 g	1,6 g

UZSONNASajt (7), margarin (7)
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
317 Kcal	16 g	17 g / 8,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	1,6 g

Magyaros vajkrém (7)
T.k.kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
199 Kcal	5 g	9 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
25 g	0 g	0,5 g

Soproni felvágott, margarin (7)
Kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
233 Kcal	12 g	8 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	0 g	1,8 g

Sertéspárizsi, margarin (7)
T.k.kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
237 Kcal	9 g	12 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	1,3 g

Fetás zöldborsókrém (1, 7)
T.k. kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
244 Kcal	11 g	6 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	0 g	0,9 g

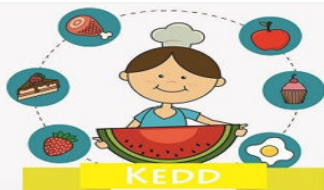
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=glutén tartamú 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
2023.12.18



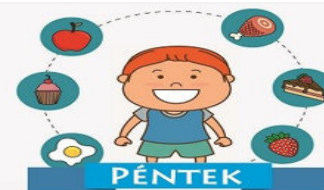
KEDD
2023.12.19



SZERDA
2023.12.20



CSÜTÖRTÖK
2023.12.21



PÉNTEK
2023.12.22

51. hét

TÍZÓRAI	Tea, Sajtkrém (7) T.k.kenyér (1)			Tej (7) Gabonagyógyó (1, 6)			Tea (7), Fokhagymás felv., margarin (7), T.k.kenyér (1), sárgarépa			Tej (7), Húskrém (1, 7, 10) T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek			Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10), T.k. kenyér (1), sárgarépa		
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.:	
229 Kcal	8 g	7 g / 3,3 g	239 Kcal	11 g	4 g / 2,2 g	355 Kcal	19 g	13 g / 4,5 g	226 Kcal	14 g	4 g / 1,1 g	312 Kcal	13 g	10 g / 3,6 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
34 g	7 g	1 g	38 g	8 g	0,6 g	40 g	0 g	1,3 g	34 g	7 g	0,7 g	41 g	7 g	0,9 g	
EBÉD A	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Lekváros nudli (1, 3) Alma			Magyaros gombaleves (1, 3, 9) <i>csiperkegomba, száraztészta, fűszerpaprika</i> Rántott párizsi (1, 3, 6, 7) Sárgaborsófőzelék (1) <i>sárgaborsó, olaj, vöröshagyma, liszt</i> Alma			Minestrone leves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, kelkáposzta, tészta, paradicsompüré, zöldségek</i> Csirkepaprikás (1, 7) <i>csirkehús, fűszerpaprika, tejföl</i> Főtt tészta (1, 3)			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, szilva, meggy, tej, búzaliszt, cukor</i> Rántott csirkemell (1, 3) Kemencés burgonyával (12) Savanyúság (10, 12)			Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>búzadara, margarin, zöldségek</i> Sertéssült Párolt lilakáposzta 1/2 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.:	
862 Kcal	38 g	11 g / 3,3 g	818 Kcal	39 g	23 g / 6,4 g	658 Kcal	37 g	18 g / 7,9 g	776 Kcal	41 g	20 g / 5,7 g	636 Kcal	31 g	21 g / 4,6 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
150 g	17 g	1,6 g	111 g	0 g	2,1 g	88 g	0 g	0,8 g	106 g	13 g	2,5 g	79 g	3 g	1,3 g	
EBÉD B	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Rizsfelfújt csokiöntettel (1, 3, 7) Alma			Magyaros gombaleves (1, 3, 9) <i>csiperkegomba, száraztészta, fűszerpaprika</i> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 7) Alma			Minestrone leves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, kelkáposzta, tészta, paradicsompüré, zöldségek</i> Temesvári sertéstokány (1, 7) <i>sertéshús, zöldbab, tejföl</i> Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, szilva, meggy, tej, búzaliszt, cukor</i> Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7) <i>tészta, hús, paradicsompüré, fűszerek</i>					
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:				
762 Kcal	39 g	25 g / 16 g	664 Kcal	29 g	17 g / 3,7 g	621 Kcal	34 g	18 g / 7,4 g	680 Kcal	37 g	20 g / 7,6 g				
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:				
94 g	14 g	1,1 g	96 g	0 g	1,5 g	80 g	0 g	0,8 g	88 g	11 g	0,9 g				
EBÉD C	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Négy sajtos pene (1, 3, 7) Alma			Magyaros gombaleves (1, 3, 9) <i>csiperkegomba, száraztészta, fűszerpaprika</i> Rántott sajt (1, 3, 7) Zöldséges rizs Alma			Minestrone leves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, kelkáposzta, tészta, paradicsompüré, zöldségek</i> Erdélyi rakott káposzta gerslivel (1, 7, 12) <i>savanyú káposzta, hús, tejföl, árpagyöngy</i>			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, szilva, meggy, tej, búzaliszt, cukor</i> Bácskai rizses hús Savanyúság (10, 12)					
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:				
710 Kcal	37 g	26 g / 7,8 g	756 Kcal	32 g	30 g / 11,3 g	646 Kcal	29 g	33 g / 11,6 g	879 Kcal	32 g	34 g / 11,7 g				
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:				
81 g	0 g	1,5 g	89 g	0 g	2,1 g	59 g	0 g	0,9 g	109 g	15 g	1,2 g				
UZSONNA	Gépsonka, margarin (7), t.k.kenyér (1)			Sütőtökös szendvicsskrém (1, 7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vaníliás túrókrém (1, 7) Kenyér (1)			Briós (1, 3, 7)			Gyümölcsjoghurt (7) Háztartási keksz (1, 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.:	
215 Kcal	11 g	8 g / 2,3 g	216 Kcal	6 g	9 g / 4,1 g	251 Kcal	12 g	4 g / 2,2 g	201 Kcal	5 g	5 g / 1,9 g	207 Kcal	6 g	6 g / 2,7 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
24 g	0 g	0,9 g	27 g	0 g	0,5 g	40 g	8 g	0,8 g	34 g	8 g	0,5 g	32 g	13 g	0,6 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.



HÉTFŐ

2023.12.25



KEDD

2023.12.26



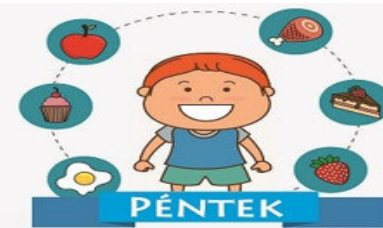
SZERDA

2023.12.27



CSÜTÖRTÖK

2023.12.28



PÉNTEK

2023.12.29

52. hét

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Fatörzs kifli (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
341 Kcal	14 g	7 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
54 g	12 g	0,4 g

Tea, Főtt bécsi rudacska, t.k.kenyér (1), ketchup, j.csapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
242 Kcal	11 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	8 g	1,3 g

Kakaó (7), margarin (7), kalács (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
420 Kcal	15 g	15 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
55 g	12 g	1 g

Gulyásleves (1, 3, 9, 12)
sertéshús, burgonya, vöröshagyma
Stíriai metélt (1, 3, 7, 12)
tészta, tehéntúró, tejjől, tojás, mazsola
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
710 Kcal	36 g	25 g / 8,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	16 g	0,9 g

Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7) *erdei gyümölcsmix, alma, tejszín, liszt, cukor*
Sült csirkecomb
Párolt rizs (9, 12)
Káposztasaláta (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
742 Kcal	36 g	19 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
105 g	14 g	0,8 g

Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, vöröshagyma, zeller
Csirkenuggets
sütőben sütve (1, 3, 6)
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
675 Kcal	34 g	22 g / 5,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
83 g	11 g	1,4 g

Olasz felvágott, margarin (7), T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
231 Kcal	14 g	9 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	1 g

Narancsos túrókrém (7, 9) kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
245 Kcal	12 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	8 g	0,7 g

Kockasajt (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
205 Kcal	11 g	5 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	1 g	1 g

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.