

5. hét		HÉTFŐ 2023.01.29		KEDDŐ 2023.01.30		SZERDA 2023.01.31		CSÜTÖRTÖK 2023.02.01		PÉNTEK 2023.02.02	
TÍZÓRAI							Kakaó (7) Kukoricapehely (1)		Tea, Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1), sárgarépa		
							energia: 316 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 12 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 17 g cukor: 9 g
EBÉD A							Daragaluskaleves (1, 3, 7) <i>búzadara, tojás, zöldségek</i> Vagdalt (1, 3) <i>hús, kenyér, tojás</i> Parajfőzelék (1, 7) <i>paraj, zsemle, tej</i> Alma		Olasz paradicsomleves sajttal (1,3,7) <i>paradicsompüré, búzaliszt, sajt, tészta</i> Paprikás burgonya (12) Savanyúság (10, 12)		
							energia: 613 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,4 g só: 1 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 74 g	fehérje: 29 g cukor: 6 g
EBÉD B							Daragaluskaleves (1, 3, 7) <i>búzadara, tojás, zöldségek</i> Sült bécsi rudacska Tökfőzelék (1, 7) <i>főzőtök, tejföl, búzaliszt</i> Alma		Olasz paradicsomleves sajttal (1,3,7) <i>paradicsompüré, búzaliszt, sajt, tészta</i> Erdélyi rakott káposzta (7, 12) <i>savanyúkáposzta, sertéshús, rizs</i>		
							energia: 471 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 28 g cukor: 6 g
EBÉD C							Daragaluskaleves (1, 3, 7) <i>búzadara, tojás, zöldségek</i> Csőbensült zöldségek sajttal (1, 7) Alma		Olasz paradicsomleves sajttal (1,3,7) <i>paradicsompüré, búzaliszt, sajt, tészta</i> Halas rizottó (4, 7, 9)		
							energia: 524 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 22 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g só: 1,4 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 38 g cukor: 6 g
UZSONNA							Tojáskrém (1, 3, 7, 10) T.k.kenyér (1)		Briós (1, 3, 7)		
							energia: 337 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,2 g só: 0,9 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 7 g cukor: 5 g

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

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

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.02.05



KEDD

2024.02.06



SZERDA

2024.02.07



CSÜTÖRTÖK

2024.02.08



PÉNTEK

2024.02.09

6. hét

TÍZÓRAI	Tea, Olasz felvágott, margarin (7), Telj. Kiörl. kenyér (1)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup, T.k.kenyér (1), lilahagyma			Kakaó (7) Margarin (7), Kifli (1)			Tea, sajtkrém (7), t.k.kenyér(1), sárgarépa		
	energia: 245 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g	energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 234 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g	energia: 291 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4 g	energia: 241 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g
EBÉD A	Bakonyi betyárleves (1, 7) <i>sertéshús, gomba, zöldségek</i> Vargabéles (1, 3, 7) <i>száraztészta, tehéntúró, cukor</i> Alma			Köménymaglevés (1, 3) <i>fűszerkömény, száraztészta, búzaliszt</i> Rakott brokkoli (7) <i>brokkoli, sertéshús, tejföl, rizs</i> Alma			Erőleves cérnametétellel (1, 3, 9) <i>csont, zöldségek, tészta</i> Fasírt (1, 3) <i>sertéshús, kenyér, tojás</i> Zelleres almás sárgarépás saláta (1, 3, 7, 10) 1/2 pirított burgonya (12)			Almákrémleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Toszkán sertésragu (6, 7) <i>sertés, csiperke gomba, paradicsompüré</i> Párolt rizs			Májgaluskaleves (1, 3, 9) Rántott párizsi (1, 3, 6) Babfőzelék (1, 7, 10)		
	energia: 965 Kcal	fehérje: 48 g	zsír / telített zs.: 36 g / 15,1 g	energia: 683 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 30 g / 9,1 g	energia: 771 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g	energia: 684 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,5 g	energia: 816 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 36 g / 8,5 g
szénhidrát: 111 g	cukor: 16 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 74 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 97 g	cukor: 5 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 98 g	cukor: 6 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 2,4 g	
EBÉD B	Bakonyi betyárleves (1, 7) <i>sertéshús, gomba, zöldségek</i> Nudli fahéj szórattal (1, 3) Alma			Köménymaglevés (1, 3) <i>fűszerkömény, száraztészta, búzaliszt</i> Sült bécsi rudacska Paradicsomos káposzta (1) <i>fejes káposzta, paradicsompüré, búzaliszt, cukor</i> Alma			Erőleves cérnametétellel (1, 3, 9) <i>csont, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, tészta</i> Feijoada (1) <i>portugál babos, húsos, kolbászos egytálétel</i>			Almákrémleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) <i>csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér</i> Főtt szarvacska tészta (1, 3)			Májgaluskaleves (1, 3, 9) Főtt tojás (3) Sóskafőzelék (1, 7) Főtt burgonya (12)		
	energia: 750 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 20 g / 7,7 g	energia: 634 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g	energia: 675 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,5 g	energia: 695 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 20 g / 8,9 g	energia: 731 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,7 g
szénhidrát: 112 g	cukor: 5 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 88 g	cukor: 11 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 94 g	cukor: 11 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 87 g	cukor: 6 g	só: 2,1 g	
EBÉD C	Bakonyi betyárleves (1, 7) <i>sertéshús, gomba, zöldségek</i> Burgonyás kocka (1, 3) Alma			Köménymaglevés (1, 3) <i>fűszerkömény, száraztészta, búzaliszt</i> Csirkeugets (1,6) Sólet (1, 7) <i>szárazbab, fűszerpaprika, búzaliszt</i> Alma			Erőleves cérnametétellel (1, 3, 9) <i>csont, zöldségek, tészta</i> Zöldséges bazsalikom csirkeragu (1) <i>csirkehús, bazsalikom, olaj</i> Párolt rizzsel			Almákrémleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Csőbensült sonkás burgonya (1, 3, 7, 12) <i>burgonya, gépsonka, tej, sajt, búzaliszt</i>			Májgaluskaleves (1, 3, 9) Gyümölcsrizs (1, 7)		
	energia: 677 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,9 g	energia: 690 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,8 g	energia: 671 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g	energia: 667 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 22 g / 10,4 g	energia: 609 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g
szénhidrát: 84 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 92 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 103 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 87 g	cukor: 6 g	só: 1 g	szénhidrát: 102 g	cukor: 16 g	só: 1,1 g	
UZSONNA	Kockasajt (7) Zsemle (1)			Extra dzsem, margarin (7) T.k.enyér (1)			Körözött (7) kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Briós (1, 3, 7)		
	energia: 282 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6,4 g	energia: 231 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 206 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g	energia: 216 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g	energia: 251 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g
szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 38 g	cukor: 10 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 5 g	só: 0 g	

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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=puhatestűk



**HÉTFŐ**  
2024.02.12



**KEDD**  
2024.02.13



**SZERDA**  
2024.02.14



**CSÜTÖRTÖK**  
2024.02.15



**PÉNTEK**  
2024.02.16

TÍZÓRAI

Tea, Baromfipárizsi, margarin (7)  
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
275 Kcal	9 g	11 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	7 g	1,3 g

Tej (7)  
Kukoricapehely (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
241 Kcal	11 g	4 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	0 g	0,5 g

Tea, Gépsonka, margarin (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
250 Kcal	12 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	7 g	0,9 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
393 Kcal	14 g	14 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
52 g	14 g	0,5 g

Tea, Húskrém (1, 7, 10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
226 Kcal	14 g	3 g / 0,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	7 g	1,1 g

EBÉD A

Citromos-kapros halgaluskaleves (1, 3, 4,  
7) *halfilé, zöldségek, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Dejós guba vaníliásodóval  
(1, 3, 7)  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
840 Kcal	41 g	18 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
128 g	31 g	1,7 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)  
*tojás, búzaliszt, ecet*  
Húsgombóc (3)  
*sertés, tojás, rizs*  
Paradicsommártás (1, 9)  
*paradicsompüré, búzaliszt*  
Főtt burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
692 Kcal	24 g	26 g / 6,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
89 g	10 g	2,1 g

Fokhagymakrémleves (1, 6, 7)  
*zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek*  
Rántott csirkemell (1, 3)  
Karottás rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
854 Kcal	43 g	23 g / 5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
116 g	0 g	1,7 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)  
*levestészta, burgonya, szalonna*  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
854 Kcal	33 g	16 g / 4,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
75 g	0 g	1,2 g

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)  
*alma, meggy, tej, búzaliszt*  
Tarhonyás hús (1, 3)  
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
903 Kcal	37 g	36 g / 12,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
106 g	15 g	1,7 g

EBÉD B

Citromos-kapros halgaluskaleves (1, 3, 4,  
7) *halfilé, zöldségek, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Tejbegríz kakaó szórattal (1, 7)  
*tej, búzadara, cukor, kakaópor*  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
636 Kcal	27 g	11 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
106 g	18 g	1,3 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)  
*tojás, búzaliszt, ecet*  
Rakott karfiol (7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
687 Kcal	28 g	34 g / 10 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	1,3 g

Fokhagymakrémleves (1, 6, 7)  
*Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek*  
Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7)  
*paradicsompüré, csirkehús, sárgarépa, sajt, száraztészta*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
822 Kcal	42 g	19 g / 7,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
122 g	0 g	1,5 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)  
*levestészta, burgonya, szalonna*  
Vagdalt lenmaggal (1, 3)  
*sertéshús, tojás, kenyér, lenmag*  
Parajfőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
598 Kcal	35 g	27 g / 8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
54 g	0 g	1,3 g

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)  
*alma, meggy, tej, búzaliszt*  
Paprikás burgonya (12)  
*burgonya, hús, lecsó*  
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
775 Kcal	28 g	25 g / 9,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
106 g	20 g	0,5 g

EBÉD C

Citromos-kapros halgaluskaleves (1, 3, 4,  
7) *halfilé, zöldségek, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Mákos tészta (1, 3)  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
678 Kcal	26 g	21 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
95 g	16 g	1,7 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)  
*tojás, búzaliszt, ecet*  
Mexikói csirkés rizses hús (1, 7, 9) *bulgur, csirke, zöldségek, sajt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
661 Kcal	45 g	20 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	0 g	1,3 g

Fokhagymakrémleves (1, 6, 7)  
*Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek*  
Francia rakott burgonya (1, 3, 7, 12)  
*burgonya, tej, tojás, búzaliszt, sajt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
822 Kcal	37 g	19 g / 8,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
124 g	0 g	1,6 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)  
*levestészta, burgonya, szalonna*  
Lecsós sertésragu (1)  
*sertéshús, lecsó, búzaliszt, olaj*  
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
596 Kcal	29 g	13 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
89 g	0 g	1,1 g

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)  
*alma, meggy, tej, búzaliszt*  
Brassói aprópecsenye pirított burgonyával  
(12)  
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
869 Kcal	32 g	38 g / 12,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	15 g	1,4 g

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém (7),  
T. kiőrlésű kenyér (1)

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

Kenőmájás  
Telj. kiőrl.kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
203 Kcal	10 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	0 g	0,9 g

Vaníliás krémtúró (1, 7)  
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
220 Kcal	11 g	3 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	6 g	0,7 g

Sajt (7), margarin (7)  
Kenyér (1), sárgarépa

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

Gabonás omlós keksz (1)  
Mandarin

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
173 Kcal	5 g	3 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	4 g	0 g

## 8. hét



2024.02.19



2024.02.20



2024.02.21



2024.02.22



2024.02.23

TÍZÓRAI	Tea, Zala felvágott, margarin (7), Kenyér (1),			Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea, Snidlinges túrókrém (1, 7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	energia: 261 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g	energia: 315 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 299 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g	energia: 385 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6 g	energia: 239 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g
	szénhidrát: 34 g	cukor: 7 g	só: 1 g	szénhidrát: 54 g	cukor: 13 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 50 g	cukor: 12 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 38 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g
EBÉD A	Palócleves (1, 3, 7, 12) <i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, száraztészta</i> Darás metélt baracköntettel (1, 3) Alma			Hamis gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>zöldségek, száraztészta, burgonya, fűszerpaprika</i> Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, tejföl, mustár, búzaliszt</i>			Brokkoli krémleves (1,7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i> Jóasszony sertésragu (1) <i>sertéshús, zöldborsó, gomba, szalonna</i> Pírtott burgonya (12)			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i> Vagdalt (1, 3) <i>sertéshús, lenmag, tojás, kenyér</i> Kelkáposztafőzelék (1, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, búzaliszt</i>			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
738 Kcal	27 g	17 g / 6,3 g	589 Kcal	33 g	15 g / 4,7 g	722 Kcal	42 g	16 g / 6 g	655 Kcal	35 g	27 g / 7 g	785 Kcal	32 g	28 g / 11,1 g	
szénhidrát: 117 g	cukor: 21 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 80 g	cukor: 3 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 100 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 68 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 99 g	cukor: 9 g	só: 1,5 g	
EBÉD B	Palócleves (1, 3, 7, 12) <i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, száraztészta</i> Tejberizs fahéj szóráttal (1, 7) Alma			Hamis gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>zöldségek, száraztészta, burgonya, fűszerpaprika</i> Rakott zöldbab (7) <i>hús, zöldbab, tejföl</i>			Brokkoli krémleves (1,7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i> Sztroganoff sertéstokány (1, 6, 7, 10, 12) <i>sertéshús, tejszín, gomba, savanyú uborka</i> Párolt rizs			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i> Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) <i>sárgaborsó, búzaliszt, olaj</i>			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i> Milánói spagetti sajttal (1, 3, 7) <i>száraztészta, gépsonka, gomba, paradicsompüré, sajt</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.:
610 Kcal	27 g	13 g / 6 g	606 Kcal	23 g	29 g / 8,3 g	686 Kcal	34 g	17 g / 5,2 g	659 Kcal	42 g	23 g / 3,7 g	679 Kcal	40 g	17 g / 7,9 g	
szénhidrát: 95 g	cukor: 16 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 61 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 98 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 69 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 91 g	cukor: 6 g	só: 1,2 g	
EBÉD C	Palócleves (1, 3, 7, 12) <i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, száraztészta</i> Bazsalikomós-paradicsomos penne sajttal (1, 3, 7) <i>száraztészta, paradicsompüré, sajt, fűszerek</i> Alma			Hamis gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>zöldségek, száraztészta, burgonya, fűszerpaprika</i> Sertéspörkölt (1) Babfőzelék (1, 7, 9) <i>szárazbab, búzaliszt, olaj</i>			Brokkoli krémleves (1,7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i> Rakott burgonya (3, 7, 12) hús, <i>burgonya, tojás, tejföl</i>			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i> Főtt tojás (3) Sóska-főzelék (1, 7) <i>sóska, tejföl, búzaliszt, cukor</i> 1/2 főtt burgonya (12)			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i> Lecsós csirkemáj (1, 7, 10) <i>csirkemáj, vöröshagyma, olaj</i> Párolt rizs		
	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.:
691 Kcal	31 g	20 g / 9,2 g	689 Kcal	36 g	26 g / 9,7 g	734 Kcal	40 g	22 g / 8,4 g	698 Kcal	31 g	18 g / 6,3 g	726 Kcal	36 g	12 g / 5,3 g	
szénhidrát: 96 g	cukor: 10 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 92 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 100 g	cukor: 9 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 118 g	cukor: 14 g	só: 1,1 g	
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Márton szendvics lilahagymával (1, 7)			Sertéspárizsi, margarin (7) T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek			Kockasajt (7) Zsemle (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.:
234 Kcal	9 g	11 g / 6,1 g	216 Kcal	7 g	10 g / 2,9 g	282 Kcal	7 g	16 g / 9,2 g	260 Kcal	9 g	12 g / 3,6 g	282 Kcal	10 g	12 g / 6,4 g	
szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	

Allergen 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

9. hét



2024.02.26



2024.02.27



2024.02.28



2024.02.29



2024.03.01

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),  
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
261 Kcal	11 g	9 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	7 g	1 g

Tej  
Mézes kenyér (1, 7)

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

Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)  
Telj. kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
243 Kcal	5 g	9 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	9 g	0,7 g

Tej (7)  
Müzsikeverék (1, 6)

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

EBÉD A

Tárkonyos csirkeraguleves  
(1, 3, 9) *csirkehús, zöldségek, tészta*  
Kókuszos tejberizs kakaó szóráttal (1, 7)  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
704 Kcal	30 g	25 g / 16,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	16 g	0,8 g

Zellerkrémleves (1, 7, 9)  
*zeller, tej, búzaliszt*  
Bundázott halrudacska petrezselymes  
burgonyával (12) *halrúd, burgonya, olaj*  
Céklasaláta (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
738 Kcal	31 g	23 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
99 g	5 g	1,9 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)  
*vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Hamis chilis bab  
*sertéshús, zöldbab, tejföl*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
854 Kcal	48 g	22 g / 7,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
115 g	4 g	1,5 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*  
Carbonara spagetti (1, 3, 6, 7) *száraztészta, tejszín, sajt, sonka*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
728 Kcal	38 g	25 g / 8,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
89 g	5 g	2,1 g

EBÉD B

Tárkonyos csirkeraguleves  
(1, 3, 9) *csirkehús, zöldségek, tészta*  
Mákos guba vanília sodóval (1, 3, 7)  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
789 Kcal	40 g	25 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
99 g	28 g	1,4 g

Zellerkrémleves (1, 7, 9)  
*zeller, tej, búzaliszt*  
Pásztortarhonya (1, 3, 6, 12)  
*tarhonya, burgonya, kolbász, sertéshús*  
Céklasaláta (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
625 Kcal	23 g	18 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	5 g	1,9 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)  
*vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Sült bécsi rudacska  
Zöldborsófőzelék (1, 7) *zöldborsó, tej, búzaliszt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
649 Kcal	33 g	27 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	2 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*  
Bundázott halrudacska (1, 4)  
Karottás rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
623 Kcal	23 g	19 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
89 g	0 g	2 g

EBÉD C

Tárkonyos csirkeraguleves  
(1, 3, 9) *csirkehús, zöldségek, tészta*  
Túrós csusza (1, 3, 7)  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
706 Kcal	42 g	28 g / 10 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	1 g

Zellerkrémleves (1, 7, 9)  
*zeller, tej, búzaliszt*  
Lecsós bécsi rudacska rizszel (1)  
Céklasaláta (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
712 Kcal	28 g	23 g / 7,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	5 g	1,9 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)  
*vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé*  
Rakott zöldbab (7)  
*zöldbab, sertéshús, vöröshagyma, tejföl*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
787 Kcal	31 g	36 g / 11,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	0 g	1,1 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*  
Vagdalt sárgarépával (1, 3, 7) *sertéshús, kenyér, tojás, sárgarépa*  
Tört hagymás burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
634 Kcal	23 g	23 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	5 g	1,7 g

UZSONNA

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

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

Húskrém (1, 7, 10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
163 Kcal	15 g	1 g / 0,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,6 g

Vaníliás krémtúró (1, 7)  
Kenyér (1)

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

Kenőmájas  
Telj. Kiőrl. kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
211 Kcal	10 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	0 g	1 g

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