



18. hét

|         | HÉTFŐ<br>2024.04.29 | KEDD<br>2024.04.30 | SZERDA<br>2024.05.01 | CSÜTÖRTÖK<br>2024.05.02  | PÉNTEK<br>2024.05.03   |
|---------|---------------------|--------------------|----------------------|--|--|
| TÍZÓRAI |                     |                    |                      | Kakaó (7)<br>Kukoricapehely (1)  | Tea, Húskrém (1, 7, 10)<br>T. Kiőrl. kenyér (1)  |
|         |                     |                    |                      | energia: 279 Kcal<br>szénhidrát: 47 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g<br>só: 1 g                  | energia: 263 Kcal<br>szénhidrát: 38 g<br>fehérje: 17 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g<br>só: 0,8 g  |
| EBÉD A  |                     |                    |                      | Meggy leves (1, 7) <i>meggy, alma, tej, búzaliszt, cukor</i><br>Spetzque (1,3,7) <i>tészta, sertéshús, zöldborsó, paradicsompüré</i> | Burgonyagombóc leves (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i><br>Főtt tojás (3)<br>Parajfőzelék (1, 6, 7) <i>paraj, tej, zsemle, fokhagyma</i>                     |
|         |                     |                    |                      | energia: 633 Kcal<br>szénhidrát: 92 g<br>fehérje: 36 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g<br>só: 0,5 g               | energia: 613 Kcal<br>szénhidrát: 69 g<br>fehérje: 31 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g<br>só: 1,8 g   |
| EBÉD B  |                     |                    |                      | Meggy leves (1, 7) <i>meggy, alma, tej, búzaliszt, cukor</i><br>Zöldséges rizses hús (9)   | Burgonyagombóc leves (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i><br>Csőbensült karfiol sajttal (1, 7) <i>karfiol, tej, búzaliszt, sajt</i>                            |
|         |                     |                    |                      | energia: 567 Kcal<br>szénhidrát: 75 g<br>fehérje: 32 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 6 g<br>só: 1,2 g                 | energia: 617 Kcal<br>szénhidrát: 74 g<br>fehérje: 26 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 23 g / 8,1 g<br>só: 1,7 g   |
| EBÉD C  |                     |                    |                      | Meggy leves (1, 7) <i>meggy, alma, tej, búzaliszt, cukor</i><br>Pizza (1, 3, 7)  | Burgonyagombóc leves (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i><br>Fasírt (1, 3) <i>hús, tojás, kenyér</i><br>Lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, tejföl, mustár</i> |
|         |                     |                    |                      | energia: 668 Kcal<br>szénhidrát: 91 g<br>fehérje: 29 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 20 g / 8,3 g<br>só: 1,7 g               | energia: 753 Kcal<br>szénhidrát: 82 g<br>fehérje: 38 g<br>cukor: 3 g<br>zsír / telített zs.: 30 g / 8,6 g<br>só: 1,9 g   |
| UZSONNA |                     |                    |                      | majonézes kukoricasaláta<br>t.k. zsemlével (1, 3, 7, 10)   | mézes kenyér (1, 7)  |
|         |                     |                    |                      | energia: 359 Kcal<br>szénhidrát: 49 g<br>fehérje: 10 g<br>cukor: 5 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g<br>só: 1,1 g               | energia: 247 Kcal<br>szénhidrát: 43 g<br>fehérje: 5 g<br>cukor: 16 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g<br>só: 0,8 g  |

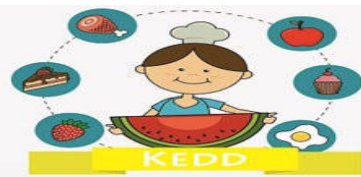
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.  
1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;  
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

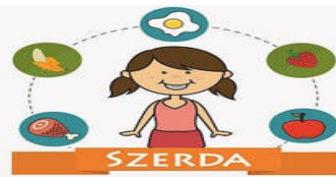
19. hét



**HÉTFŐ**  
2024.05.06



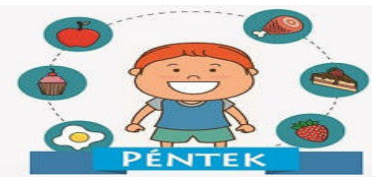
**KEDD**  
2024.05.07



**SZERDA**  
2024.05.08



**CSÜTÖRTÖK**  
2024.05.09



**PÉNTEK**  
2024.05.10

TÍZÓRAI

Tea, Olasz felvágott, margarin (7),  
Telj. Kiórl. kenyér (1)

|                      |                  |                                     |
|----------------------|------------------|-------------------------------------|
| energia:<br>245 Kcal | fehérje:<br>11 g | zsír / telített zs.:<br>8 g / 2,3 g |
| szénhidrát:<br>31 g  | cukor:<br>7 g    | só:<br>0,9 g                        |

Tej (7)  
Mézes maci (1)

|                      |                  |                                     |
|----------------------|------------------|-------------------------------------|
| energia:<br>277 Kcal | fehérje:<br>12 g | zsír / telített zs.:<br>5 g / 2,3 g |
| szénhidrát:<br>46 g  | cukor:<br>10 g   | só:<br>0,7 g                        |

Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup,  
kifli (1), lilahagyma

|                      |                  |                                     |
|----------------------|------------------|-------------------------------------|
| energia:<br>234 Kcal | fehérje:<br>10 g | zsír / telített zs.:<br>5 g / 1,3 g |
| szénhidrát:<br>37 g  | cukor:<br>8 g    | só:<br>1,3 g                        |

Kakaó (7)  
Margarin (7), Kuglóf (1)

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>386 Kcal | fehérje:<br>14 g | zsír / telített zs.:<br>14 g / 4,6 g |
| szénhidrát:<br>51 g  | cukor:<br>12 g   | só:<br>0,7 g                         |

Tea, sajtkrém (7),  
t.k.kenyér(1), sárgarépa

|                      |                 |                                     |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------|
| energia:<br>241 Kcal | fehérje:<br>8 g | zsír / telített zs.:<br>7 g / 3,3 g |
| szénhidrát:<br>37 g  | cukor:<br>7 g   | só:<br>1,1 g                        |

EBÉD A

Húsgombóclevés (1, 3, 9)  
Vargabéles (1, 3, 7)  
*szárzlesztés, tehéntúró, cukor*  
Alma

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>794 Kcal | fehérje:<br>43 g | zsír / telített zs.:<br>24 g / 9,2 g |
| szénhidrát:<br>102 g | cukor:<br>8 g    | só:<br>1 g                           |

Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7, 9)  
*zeller, tej, búzaliszt*  
Rakott zöldbab (1, 7)  
*zöldbab, sertéshús, tejföl, rizs*

|                      |                  |                                       |
|----------------------|------------------|---------------------------------------|
| energia:<br>654 Kcal | fehérje:<br>26 g | zsír / telített zs.:<br>28 g / 10,1 g |
| szénhidrát:<br>72 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,4 g                          |

Erőleves cérnametéllel (1, 3, 9)  
*csont, zöldségek, tészta*  
Fasírt (1, 3) *sertéshús, kenyér, tojás*  
Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10)  
1/2 pirított burgonya (12)

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>771 Kcal | fehérje:<br>31 g | zsír / telített zs.:<br>28 g / 9,6 g |
| szénhidrát:<br>97 g  | cukor:<br>5 g    | só:<br>1,4 g                         |

Almaleves (1, 7)  
*alma, tej, cukor*  
Paradicsomos-kukoricás  
csirkeragu (1)  
*csirke, kukorica, paradicsompüré*  
Párolt rizs

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>684 Kcal | fehérje:<br>38 g | zsír / telített zs.:<br>15 g / 5,5 g |
| szénhidrát:<br>98 g  | cukor:<br>6 g    | só:<br>0,6 g                         |

Tárkonyos halgaluskaleves  
(1, 3, 4, 9)  
Főtt tojás (3)  
Babfőzelék (1, 7, 10)

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>767 Kcal | fehérje:<br>40 g | zsír / telített zs.:<br>31 g / 7,2 g |
| szénhidrát:<br>81 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>2,2 g                         |

EBÉD B

Húsgombóclevés (1, 3, 9)  
Tejberizs kakaó szóráttal (1, 7)  
*tej, rizs, cukor, kakaópor*  
Alma

|                      |                  |                                    |
|----------------------|------------------|------------------------------------|
| energia:<br>681 Kcal | fehérje:<br>25 g | zsír / telített zs.:<br>20 g / 7 g |
| szénhidrát:<br>99 g  | cukor:<br>16 g   | só:<br>1,3 g                       |

Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7, 9)  
*zeller, tej, búzaliszt*  
Vagdalt (1, 3)  
Paradicsomos káposzta (1)  
*fejes káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor*

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>682 Kcal | fehérje:<br>22 g | zsír / telített zs.:<br>27 g / 8,4 g |
| szénhidrát:<br>85 g  | cukor:<br>11 g   | só:<br>1,9 g                         |

Erőleves cérnametéllel (1, 3, 9)  
*csont, sárgarépa, petrezselyemgyökér,  
zeller, tészta*  
Feijoadá (1) *portugál babos, húsos  
egytálétel*

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>675 Kcal | fehérje:<br>35 g | zsír / telített zs.:<br>25 g / 8,5 g |
| szénhidrát:<br>76 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,6 g                         |

Almaleves (1, 7)  
*alma, tej, cukor*  
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10)  
*csirkehús, tejföl, sárgarépa,  
petrezselyemgyökér*  
Főtt orsó tészta (1, 3)

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>661 Kcal | fehérje:<br>37 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 7,3 g |
| szénhidrát:<br>94 g  | cukor:<br>11 g   | só:<br>0,7 g                         |

Tárkonyos halgaluskaleves  
(1, 3, 4, 9)  
Csőbensült brokkoli  
(1, 7) *brokkoli, tej, búzaliszt*

|                      |                  |                                       |
|----------------------|------------------|---------------------------------------|
| energia:<br>725 Kcal | fehérje:<br>47 g | zsír / telített zs.:<br>28 g / 10,8 g |
| szénhidrát:<br>71 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>2,1 g                          |

EBÉD C

Húsgombóclevés (1, 3)  
Csirkenugets (1,6)  
Sólet (1, 7)  
*szárzlesztés, fűszerpaprika, búzaliszt*  
Alma

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>778 Kcal | fehérje:<br>39 g | zsír / telített zs.:<br>29 g / 9,4 g |
| szénhidrát:<br>90 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,6 g                         |

Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7, 9)  
*zeller, tej, búzaliszt*  
Zöldséges bazsalikomos csirkeragu  
(1)  
*csirkehús, bazsalikom, olaj*  
Párolt rizssel

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>756 Kcal | fehérje:<br>41 g | zsír / telített zs.:<br>25 g / 6,2 g |
| szénhidrát:<br>90 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,7 g                         |

Erőleves cérnametéllel (1, 3, 9)  
*csont, zöldségek, tészta*  
Lasagne (1, 3, 7)  
*szárzlesztés, csirkehús, paradicsompüré*

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>658 Kcal | fehérje:<br>37 g | zsír / telített zs.:<br>21 g / 7,8 g |
| szénhidrát:<br>80 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1 g                           |

Almaleves (1, 7)  
*alma, tej, cukor*  
Svájci rakott burgonya  
(1, 3, 7, 12)  
*burgonya, tej, sajt, búzaliszt, sajt*

|                      |                  |                                       |
|----------------------|------------------|---------------------------------------|
| energia:<br>667 Kcal | fehérje:<br>29 g | zsír / telített zs.:<br>22 g / 10,4 g |
| szénhidrát:<br>87 g  | cukor:<br>6 g    | só:<br>1 g                            |

Tárkonyos halgaluskaleves  
(1, 3, 4, 9)  
Gyümölcsrizs (1, 7)

|                      |                  |                                      |
|----------------------|------------------|--------------------------------------|
| energia:<br>713 Kcal | fehérje:<br>27 g | zsír / telített zs.:<br>12 g / 4,6 g |
| szénhidrát:<br>123 g | cukor:<br>19 g   | só:<br>1 g                           |

UZSONNA

Extra dzsem, margarin (7)  
T.k.enyér (1)

|                      |                 |                                     |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------|
| energia:<br>206 Kcal | fehérje:<br>5 g | zsír / telített zs.:<br>6 g / 1,5 g |
| szénhidrát:<br>32 g  | cukor:<br>7 g   | só:<br>0,6 g                        |

Kockasajt (7)  
Zsemle (1), sárgarépa

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

Körözött (7)  
T.k.kenyér (1)

|                      |                  |                                     |
|----------------------|------------------|-------------------------------------|
| energia:<br>215 Kcal | fehérje:<br>13 g | zsír / telített zs.:<br>5 g / 2,4 g |
| szénhidrát:<br>30 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,8 g                        |

Turista szalámi, margarin (7), T.k.  
kenyér (1), Jégcsapretek

|                      |                 |                                      |
|----------------------|-----------------|--------------------------------------|
| energia:<br>216 Kcal | fehérje:<br>7 g | zsír / telített zs.:<br>10 g / 2,9 g |
| szénhidrát:<br>24 g  | cukor:<br>0 g   | só:<br>1,1 g                         |

Gabonás omlós keksz (1)  
Alma

|                      |                 |                                     |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------|
| energia:<br>149 Kcal | fehérje:<br>3 g | zsír / telített zs.:<br>2 g / 0,6 g |
| szénhidrát:<br>28 g  | cukor:<br>6 g   | só:<br>0,3 g                        |

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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



2024.05.13



2024.05.14



2024.05.15



2024.05.16



2024.05.17

TÍZÓRAI

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

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 291 Kcal    | 10 g     | 11 g / 2,9 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 39 g        | 7 g      | 1,2 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)  
Fatörzs kifli (1, 3, 7)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 340 Kcal    | 14 g     | 7 g / 2,9 g          |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 55 g        | 13 g     | 0,4 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

Csirke becsináltleves (1, 3, 7, 9)  
Darás metélt baracköntettel (1, 3)  
Alma

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 649 Kcal    | 28 g     | 14 g / 2 g           |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 102 g       | 18 g     | 1,6 g                |

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)  
Húsgombóc (3)  
*sertés, tojás, rizs*  
Paradicsommártás (1, 9)  
*paradicsompüré, búzaliszt*  
Főtt burgonya (12)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 693 Kcal    | 22 g     | 24 g / 5,9 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 96 g        | 10 g     | 2,1 g                |

Fokhagymakrémleves (1, 6, 7)  
*zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek*  
Párizsi csirkemell (1, 3, 7)  
Tört burgonya (12)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 847 Kcal    | 44 g     | 21 g / 4,7 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 117 g       | 0 g      | 1,8 g                |

Lebbencsleves (1, 3, 12)  
*levestészta, burgonya, szalonna*  
Sült bécsi rudacska  
Zöldborsófőzelék (1, 7)  
*zöldborsó, tej, glutén*

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 596 Kcal    | 35 g     | 16 g / 4,6 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 77 g        | 0 g      | 1,5 g                |

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)  
*alma, meggy, tej, búzaliszt*  
Tavaszi rizses hús (9)  
Káposztasaláta

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 652 Kcal    | 34 g     | 16 g / 6,6 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 90 g        | 9 g      | 1,3 g                |

EBÉD B

Csirke becsináltleves (1, 3, 7, 9)  
Tejbepolenta  
gyümölcsmártással  
(1, 7)  
Alma

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 769 Kcal    | 30 g     | 14 g / 5 g           |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 125 g       | 40 g     | 1,3 g                |

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)  
Főtt tojás (3)  
*sertés, tojás, kenyér, lenmag*  
Parajfőzelék (1, 7)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 649 Kcal    | 27 g     | 18 g / 7,4 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 93 g        | 0 g      | 2 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*  
Rakott karfiol (7)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 621 Kcal    | 26 g     | 21 g / 7,5 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 80 g        | 0 g      | 1,2 g                |

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

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 647 Kcal    | 30 g     | 14 g / 5,5 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 97 g        | 15 g     | 0,5 g                |

EBÉD C

Csirke becsináltleves (1, 3, 7, 9)  
Csőbensült füstölt sajtos paraj (1, 3, 7)  
Alma

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 621 Kcal    | 37 g     | 21 g / 6 g           |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 69 g        | 0 g      | 1,8 g                |

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)  
Pizza (1, 3, 7)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 814 Kcal    | 37 g     | 28 g / 8,5 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 103 g       | 3 g      | 2 g                  |

Fokhagymakrémleves (1, 6, 7)  
*Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek*  
Fasírt (1, 3)  
Zelleres burgonyapüré (7, 9, 12)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 790 Kcal    | 33 g     | 34 g / 12,5 g        |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 86 g        | 0 g      | 1,7 g                |

Lebbencsleves (1, 3, 12)  
*levestészta, burgonya, szalonna*  
Lecsós sertésragu (1)  
*sertés, 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.: |
| 662 Kcal    | 34 g     | 18 g / 7,2 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 89 g        | 7 g      | 1,5 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), lilahagyma

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 211 Kcal    | 10 g     | 6 g / 1,6 g          |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 29 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.: |
| 327 Kcal    | 16 g     | 17 g / 8,7 g         |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 26 g        | 0 g      | 1,6 g                |

Kókuszos csiga (1, 3, 7)

|             |          |                      |
|-------------|----------|----------------------|
| energia:    | fehérje: | zsír / telített zs.: |
| 426 Kcal    | 10 g     | 17 g / 12,2 g        |
| szénhidrát: | cukor:   | só:                  |
| 58 g        | 16 g     | 0,3 g                |

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

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**

2024.05.20



**KEDD**

2024.05.21



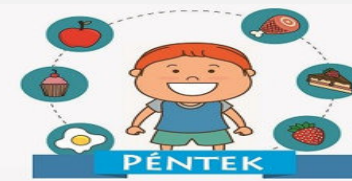
**SZERDA**

2024.05.22



**CSÜTÖRTÖK**

2024.05.23



**PÉNTEK**

2024.05.24

21. hét

| TÍZÓRAI | Tea, Zala felvágott, margarin (7), Kenyér (1),  |                  |                                       | 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:<br>261 Kcal  | fehérje:<br>11 g | zsír / telített zs.:<br>9 g / 2,6 g   | energia:<br>295 Kcal   | fehérje:<br>13 g | zsír / telített zs.:<br>10 g / 3,5 g | energia:<br>385 Kcal   | fehérje:<br>14 g | zsír / telített zs.:<br>14 g / 6 g   | energia:<br>239 Kcal  | fehérje:<br>13 g | zsír / telített zs.:<br>4 g / 1,9 g   |
|         | szénhidrát:<br>34 g   | cukor:<br>7 g    | só:<br>1 g                            | szénhidrát:<br>38 g  | cukor:<br>7 g    | só:<br>0,8 g                         | szénhidrát:<br>50 g  | cukor:<br>12 g   | só:<br>0,5 g                         | szénhidrát:<br>38 g   | cukor:<br>7 g    | só:<br>0,6 g                          |
| EBÉD A  | Sárgaborsógulyás (1, 3,9)<br><i>sárgaborsó, hús, zöldségek</i><br>Lekváros táska (1, 3, 7)<br>Alma          |                  |                                       | Brokkoli krémleves (1,7)<br><i>brokkoli, tej, búzaliszt</i><br>Zöldborsós sertésragu (1)<br><i>sertéshús, zöldborsó, olaj</i><br>Pírtott burgonya (12)     |                  |                                      | Zabgaluskaleves (1, 3, 9)<br><i>zabpehely, tojás, zöldségek</i><br>Bundázott halrudacska (1, 4)<br>Sült zöldségek burgonyával (12) |                  |                                      | Fahéjas szilvaleves (1, 7)<br><i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i><br>Báckai rizses hús<br>Savanyúság (10, 12)  |                  |                                       |
|         | energia:<br>624 Kcal  | fehérje:<br>26 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 4,8 g  | energia:<br>722 Kcal   | fehérje:<br>42 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 6 g   | energia:<br>581 Kcal   | fehérje:<br>29 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 2,1 g | energia:<br>796 Kcal  | fehérje:<br>33 g | zsír / telített zs.:<br>27 g / 10,9 g |
|         | szénhidrát:<br>93 g   | cukor:<br>13 g   | só:<br>0,8 g                          | szénhidrát:<br>100 g   | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,4 g                         | szénhidrát:<br>79 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,3 g                         | szénhidrát:<br>103 g  | cukor:<br>9 g    | só:<br>1,4 g                          |
| EBÉD B  | Sárgaborsógulyás (1, 3,9)<br><i>sárgaborsó, hús, zöldségek</i><br>Tejbedara fahéj szórattal (1, 7)<br>Alma  |                  |                                       | Brokkoli krémleves (1,7)<br><i>brokkoli, tej, búzaliszt</i><br>Tejszínes-kukoricás csirkeragu (1, 6, 7) <i>csirkehús, tejszín, kukorica</i><br>Párolt rizs |                  |                                      | Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i><br>Csirkepörkölt (1)<br>Tört hagymás burgonya (12)<br>Káposztasaláta  |                  |                                      | Fahéjas szilvaleves (1, 7)<br><i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i><br>Hamis milánói spagetti sajttal - gomba nélkül (1, 3, 7)<br><i>szárzészta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré, sajt</i> |                  |                                       |
|         | energia:<br>766 Kcal  | fehérje:<br>31 g | zsír / telített zs.:<br>18 g / 6,2 g  | energia:<br>686 Kcal   | fehérje:<br>34 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 5,2 g | energia:<br>642 Kcal   | fehérje:<br>33 g | zsír / telített zs.:<br>18 g / 2,9 g | energia:<br>679 Kcal  | fehérje:<br>40 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 7,9 g  |
|         | szénhidrát:<br>118 g  | cukor:<br>18 g   | só:<br>1,1 g                          | szénhidrát:<br>98 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,5 g                         | szénhidrát:<br>86 g  | cukor:<br>4 g    | só:<br>1,6 g                         | szénhidrát:<br>91 g   | cukor:<br>6 g    | só:<br>1,2 g                          |
| EBÉD C  | Sárgaborsógulyás (1, 3,9)<br><i>sárgaborsó, hús, zöldségek</i><br>Francia rakott burgonya (1, 3, 7)<br>Alma |                  |                                       | Brokkoli krémleves (1,7)<br><i>brokkoli, tej, búzaliszt</i><br>Modenai spagetti (1, 3, 6, 7)<br><i>spagetti, csirkehús, kukorica, tejszín</i>              |                  |                                      | Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i><br>Hamburger (1, 3, 7)<br>Saláta öntettel (7)                         |                  |                                      | Fahéjas szilvaleves (1, 7)<br><i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i><br>Halas bulgurizzottó (1, 4, 7)<br><i>halfilé, bulgur, zöldségek</i>  |                  |                                       |
|         | energia:<br>762 Kcal  | fehérje:<br>32 g | zsír / telített zs.:<br>30 g / 10,8 g | energia:<br>576 Kcal   | fehérje:<br>38 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 5,5 g | energia:<br>568 Kcal   | fehérje:<br>24 g | zsír / telített zs.:<br>21 g / 6,8 g | energia:<br>706 Kcal  | fehérje:<br>44 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 7,2 g  |
|         | szénhidrát:<br>88 g   | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,6 g                          | szénhidrát:<br>68 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,9 g                         | szénhidrát:<br>70 g  | cukor:<br>4 g    | só:<br>1,2 g                         | szénhidrát:<br>98 g   | cukor:<br>14 g   | só:<br>1 g                            |
| UZSONNA | Sajtkrém (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)  |                  |                                       | Márton szendvics lilahagymával (1, 7)  |                  |                                      | Turista szalámi, margarin (7)<br>T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek  |                  |                                      | Kockasajt (7)<br>Zsemle (1), Sárgarépa  |                  |                                       |
|         | energia:<br>234 Kcal  | fehérje:<br>9 g  | zsír / telített zs.:<br>11 g / 6,1 g  | energia:<br>282 Kcal   | fehérje:<br>7 g  | zsír / telített zs.:<br>16 g / 9,2 g | energia:<br>274 Kcal   | fehérje:<br>10 g | zsír / telített zs.:<br>13 g / 4,2 g | energia:<br>282 Kcal  | fehérje:<br>10 g | zsír / telített zs.:<br>12 g / 6,4 g  |
|         | szénhidrát:<br>24 g   | cukor:<br>0 g    | só:<br>0,8 g                          | szénhidrát:<br>27 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1 g                           | szénhidrát:<br>29 g  | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,3 g                         | szénhidrát:<br>34 g   | cukor:<br>0 g    | só:<br>1,4 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=csillagfű; 14=puhatestűek

Az ételpalviztatást jogát fenntartjuk.



22. hét



2024.05.27



2024.05.28



2024.05.29



2024.05.30



2024.05.31

| TÍZÓRAI     | Tea, Gépsonka, margarin (7), Kenyér (1)   |                      |             | Tej<br>Mézes kenyér (1, 7)  |                      |             | Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)<br>Telj. kiőrlésű zsemle (1)  |                      |             | Tej (7)<br>Csoki golyó (1, 6)   |                      |             | Tea, Főtt tojás (3), margarin (7), 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.: |  |
| 261 Kcal    | 11 g  | 9 g / 2,6 g          | 347 Kcal    | 14 g  | 7 g / 3 g            | 243 Kcal    | 5 g   | 9 g / 2,3 g          | 239 Kcal    | 11 g  | 4 g / 2,2 g          | 243 Kcal    | 8 g   | 9 g / 2,2 g          |  |
| szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  |  |
| 34 g        | 7 g   | 1 g                  | 57 g        | 16 g  | 1,1 g                | 35 g        | 9 g   | 0,7 g                | 38 g        | 8 g   | 0,6 g                | 33 g        | 7 g   | 0,8 g                |  |
| EBÉD A      | Palócleves (1, 3, 7, 12)<br><i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, szárzajtészta</i><br>Mákos tészta (1, 3)<br>Alma                   |                      |             | Karalábékrémleves (1, 7, 9)<br><i>Karalábé, tej, búzaliszt</i><br>Rántott csirkemell (1, 3)<br>Karottás rizs  |                      |             | Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)<br><i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé</i><br>Hamis chilis bab<br><i>sertéshús, zöldbab, tejföl</i>                           |                      |             | Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, szárzajtészta, olaj, fűszerek</i><br>Gyrostál (1, 7, 10, 12)   |                      |             | Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)<br><i>búzadara, sajt, tojás, zöldségek</i><br>Csirkepörkölt (1)<br>Tökfőzelék (1, 7)<br><i>főzőtök, tejföl, búzaliszt</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.: |  |
| 775 Kcal    | 29 g  | 25 g / 8,3 g         | 794 Kcal    | 41 g  | 29 g / 7,2 g         | 821 Kcal    | 48 g  | 18 g / 7,4 g         | 655 Kcal    | 38 g  | 25 g / 4,6 g         | 630 Kcal    | 35 g  | 25 g / 8,5 g         |  |
| szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  |  |
| 106 g       | 16 g  | 1,6 g                | 91 g        | 0 g   | 1,8 g                | 115 g       | 4 g   | 1,5 g                | 69 g        | 5 g   | 1,2 g                | 66 g        | 8 g   | 1,5 g                |  |
| EBÉD B      | Palócleves (1, 3, 7, 12)<br><i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, szárzajtészta</i><br>Aranygaluska<br>Vaníliásodó (1, 3, 7)<br>Alma |                      |             | Karalábékrémleves (1, 7, 9)<br><i>karalábé, tej, búzaliszt</i><br>Páztortarhonya (1, 3, 6, 12)<br><i>tarhonya, burgonya, kolbász, sertéshús</i><br>Céklasaláta (10, 12) |                      |             | Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)<br><i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé</i><br>Sült bécsi rudacska<br>Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt</i> |                      |             | Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, szárzajtészta, olaj, fűszerek</i><br>Temesvári csirkeragu (1)<br>Párolt rizs   |                      |             | Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)<br><i>búzadara, sajt, tojás, zöldségek</i><br>Rakott burgonya (3, 7, 12)<br>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.: |  |
| 862 Kcal    | 39 g  | 28 g / 11 g          | 630 Kcal    | 23 g  | 18 g / 5,4 g         | 631 Kcal    | 34 g  | 23 g / 7,5 g         | 665 Kcal    | 28 g  | 25 g / 5,9 g         | 665 Kcal    | 41 g  | 22 g / 9,3 g         |  |
| szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  |  |
| 112 g       | 22 g  | 1,3 g                | 92 g        | 5 g   | 1,9 g                | 70 g        | 0 g   | 2 g                  | 82 g        | 5 g   | 2 g                  | 74 g        | 1 g   | 1,8 g                |  |
| EBÉD C      | Palócleves (1, 3, 7, 12)<br><i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, szárzajtészta</i><br>Pizza (1, 3, 7)<br>Alma                       |                      |             | Karalábékrémleves (1, 7, 9)<br><i>karalábé, tej, búzaliszt</i><br>Leccsós bécsi rudacska rizzsel (1)<br>Céklasaláta (10, 12)  |                      |             | Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)<br><i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé</i><br>Rakott zöldbab (7)<br><i>zöldbab, sertéshús, vöröshagyma, tejföl</i>            |                      |             | Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, szárzajtészta, olaj, fűszerek</i><br>Vagdalt sárgarépával és lenmaggal (1, 3, 7)<br><i>sertéshús, kenyér, tojás, sárgarépa</i><br>Tört hagymás burgonya (12) |                      |             | Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)<br><i>búzadara, sajt, tojás, zöldségek</i><br>Carbonara spagetti (1, 3, 6, 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.: |  |
| 854 Kcal    | 40 g  | 35 g / 12,5 g        | 717 Kcal    | 28 g  | 23 g / 7,1 g         | 787 Kcal    | 31 g  | 36 g / 11,9 g        | 672 Kcal    | 23 g  | 23 g / 6,3 g         | 646 Kcal    | 35 g  | 22 g / 9,8 g         |  |
| szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  |  |
| 92 g        | 2 g   | 1,7 g                | 98 g        | 5 g   | 1,9 g                | 87 g        | 0 g   | 1,1 g                | 91 g        | 10 g  | 1,7 g                | 77 g        | 0 g   | 2,4 g                |  |
| UZSONNA     | Magyaros vajkrém (7)<br>T.k. kenyér (1)   |                      |             | Húskrém (1, 7, 10)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)  |                      |             | Vaníliás krémtúró (1, 7)<br>Kenyér (1)  |                      |             | Kenőmájás<br>Telj. Kiőrl. kenyér (1), lilahagyma  |                      |             | túrós rácsos táskák (1, 3, 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.: |  |
| 194 Kcal    | 5 g   | 9 g / 3,9 g          | 163 Kcal    | 15 g  | 1 g / 0,1 g          | 237 Kcal    | 12 g  | 4 g / 1,9 g          | 211 Kcal    | 10 g  | 6 g / 1,6 g          | 404 Kcal    | 20 g  | 9 g / 4 g            |  |
| szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  | szénhidrát: | cukor:  | só:                  |  |
| 24 g        | 0 g   | 0,5 g                | 24 g        | 0 g   | 0,6 g                | 39 g        | 7 g   | 0,7 g                | 29 g        | 0 g   | 0,9 g                | 60 g        | 16 g  | 0,3 g                |  |

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=szén-dioxid; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.