



HÉTFŐ

2024.04.08



KEDD

2024.04.09



SZERDA

2024.04.10



CSÜTÖRTÖK

2024.04.11



PÉNTEK

2024.04.12

15. hét

TÍZÓRAI

Tea, Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Mézes maci (1)

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

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

Tea, Petrezselymes tojáskrém
besameles (1,3,7,10), T.k.kenyér (1),
sárgarépa

energia:
232 Kcal
szénhidrát:
33 g

fehérje:
5 g
cukor:
9 g

zsír / telített zs.:
9 g / 3,9 g
só:
0,5 g

energia:
277 Kcal
szénhidrát:
46 g

fehérje:
12 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
5 g / 2,3 g
só:
0,7 g

energia:
273 Kcal
szénhidrát:
34 g

fehérje:
9 g
cukor:
9 g

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

energia:
394 Kcal
szénhidrát:
51 g

fehérje:
14 g
cukor:
14 g

zsír / telített zs.:
14 g / 6,1 g
só:
0,5 g

energia:
337 Kcal
szénhidrát:
46 g

fehérje:
17 g
cukor:
9 g

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

EBÉD A

Lencsegulyás (1, 3)
sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta
Rizsfelfújt
Csokiöntet
rizs, tej, tojás, cukor, pudingpor
(1, 3, 7, 12)
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér, olaj
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej, kenyér
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10)
csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér
Főtt orsó tészta (1, 3)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek búzadara, liszt, tojás
Főtt tojás (3)
Parajfőzelék (1, 6, 7)
paraj, tej, zsemle, fokhagyma
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Cornflakes-es rántott csirkemell
(1, 3) *csirkehús, tojás, búzaliszt, kukoricapehely*
Rizi-bizi
rizs, zöldborsó

energia:
822 Kcal
szénhidrát:
119 g

fehérje:
43 g
cukor:
11 g

zsír / telített zs.:
18 g / 8,2 g
só:
1,4 g

energia:
633 Kcal
szénhidrát:
60 g

fehérje:
37 g
cukor:
0 g

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

energia:
813 Kcal
szénhidrát:
112 g

fehérje:
42 g
cukor:
6 g

zsír / telített zs.:
22 g / 6,1 g
só:
0,9 g

energia:
576 Kcal
szénhidrát:
56 g

fehérje:
38 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
21 g / 7,7 g
só:
1,7 g

energia:
591 Kcal
szénhidrát:
85 g

fehérje:
33 g
cukor:
5 g

zsír / telített zs.:
12 g / 1,7 g
só:
1,6 g

EBÉD B

Lencsegulyás (1, 3)
sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta
Darás metélt (1, 3)
Baracköntet
száraztészta, búzadara, olaj
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Sült csirkecsikó céklával, répával,
hagymával, burgonyával egyben sütve
(1, 10, 12)

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej, kenyér
Bácskai rizses hús
hús, rizs, lecsó, vöröshagyma
Házi káposzta saláta

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek búzadara, liszt, tojás
Rakott kelkáposzta (1, 7)
hús, kelkáposzta, rizs, tejföl, tej, liszt
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Gyros hús
csirkehús, olaj, fűszerek
Gyros saláta (7, 10)
káposzta, hagyma, joghurt
1/2 pirított burgonya ()

energia:
833 Kcal
szénhidrát:
128 g

fehérje:
40 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
17 g / 7,1 g
só:
1,3 g

energia:
639 Kcal
szénhidrát:
68 g

fehérje:
25 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
29 g / 8 g
só:
1,8 g

energia:
827 Kcal
szénhidrát:
106 g

fehérje:
36 g
cukor:
4 g

zsír / telített zs.:
28 g / 10,1 g
só:
1 g

energia:
665 Kcal
szénhidrát:
76 g

fehérje:
36 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
23 g / 8,3 g
só:
1,4 g

energia:
609 Kcal
szénhidrát:
83 g

fehérje:
32 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
15 g / 3,4 g
só:
2,2 g

EBÉD C

Lencsegulyás (1, 3)
sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta
Burgonyakrokkett (1, 3)
Salátakörettel (7, 10)
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Mexikói bulguros hús
hús, bulgur, zöldségek

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej
Svájci rakott burgonya (1, 3, 7, 12)
burgonya, tej, tojás, búzaliszt

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek búzadara, liszt, tojás
Hamburger (1, 3, 10, 11)
puffancs, csirkehús, tojás, zöldségek
Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10)
káposzta, sárgarépa, majonéz
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Parajos füstölt sajtos penne csőben
sütve (1, 3, 7)
száraztészta, spenót, füstölt sajt, tojás, tej

energia:
721 Kcal
szénhidrát:
95 g

fehérje:
30 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
24 g / 7,4 g
só:
1 g

energia:
638 Kcal
szénhidrát:
69 g

fehérje:
25 g
cukor:
0 g

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

energia:
658 Kcal
szénhidrát:
88 g

fehérje:
27 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
21 g / 8,9 g
só:
0,9 g

energia:
631 Kcal
szénhidrát:
85 g

fehérje:
27 g
cukor:
7 g

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

energia:
608 Kcal
szénhidrát:
82 g

fehérje:
29 g
cukor:
5 g

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

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
Zsemle (1)

Kenőmájás
T.k.kenyér (1), lilahagyma

Kockasajt (7), kenyér (1)

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

kókuszos csiga (1, 3, 6, 7)

energia:
271 Kcal
szénhidrát:
31 g

fehérje:
10 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
12 g / 3,8 g
só:
1,4 g

energia:
191 Kcal
szénhidrát:
28 g

fehérje:
9 g
cukor:
0 g

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

energia:
206 Kcal
szénhidrát:
29 g

fehérje:
11 g
cukor:
1 g

zsír / telített zs.:
5 g / 2,5 g
só:
1,4 g

energia:
162 Kcal
szénhidrát:
24 g

fehérje:
14 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
1 g / 0,1 g
só:
0,6 g

energia:
370 Kcal
szénhidrát:
48 g

fehérje:
9 g
cukor:
14 g

zsír / telített zs.:
16 g / 11,9 g
só:
0,2 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.04.15



KEDD

2024.04.16



SZERDA

2024.04.17



CSÜTÖRTÖK

2024.04.18



PÉNTEK

2024.04.19

16. hét

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
t.k.kenyér (1)

Tej (7)
Lekváros kenyér (1, 7)

Tea, Gépsonka, Margarin (7),
T.k.kenyér (1), sárgarépa

Kakaó (7)
Margarin (7), Kifli (1)

Tea, Főtt tojás (3), Margarin (7),
kenyér (1)

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

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
265 Kcal	12 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	9 g	1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
338 Kcal	13 g	10 g / 4,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
48 g	9 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
264 Kcal	8 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	9 g	0,9 g

EBÉD A

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertéshús, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó*
Tejberizs
kakaó szórat (1, 3, 7, 12)
rizs, tej, cukor, kakaó
Alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, burgonya, szalonna
Csőbensült brokkoli (1, 7)
brokkoli, tej, búzaliszt, sajt

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor
Zöldséges milánói makaróni sajttal (1, 3, 7)
paradicsompüré, sonka, sárgarépa, sajt, szárzészta

Orjaleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Csirkenuggets (1, 3, 6)
Zöldbabfőzelék (1, 7)
zöldbab, búzaliszt, olaj

Medvehagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12) *medvehagyma, tejsz, búzaliszt*
Rakott burgonya (3, 7, 12)
burgonya, tojás, tejföl, sertéshús
Házi káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
691 Kcal	31 g	13 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
111 g	18 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
569 Kcal	30 g	19 g / 8,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
718 Kcal	39 g	21 g / 8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	14 g	1,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
486 Kcal	27 g	13 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	5 g	1,2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
715 Kcal	31 g	18 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
105 g	7 g	1 g

EBÉD B

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertéshús, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó*
Rakott hagymás-sajtos metélt (1, 3, 7)
szárzészta, hagyma, sajt
alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, burgonya, szalonna
Sült bécsi rudacska
Sárgaborsófőzelék (1)
sárgaborsó, búzaliszt, olaj, fűszerek,

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé
Pincepörkölt (12)
sertéshús, burgonya, szalonna, lecsó
Savanyúság (10, 12)

Orjaleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Húsgombóc kölessel(3)
sertéshús, köles, tojás
paradicsommártás (1, 9)
paradicsompüré, búzaliszt, zeller
1/2 petrezselymes burgonya (12)

Medvehagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12) *medvehagyma, tejsz, búzaliszt*
Párizsi csirkemell (1, 3, 7)
csirkemell, búzaliszt, tej, tojás
Párolt rizs
Házi káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
672 Kcal	29 g	30 g / 13,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
72 g	0 g	1,2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
579 Kcal	29 g	19 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
71 g	0 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
788 Kcal	34 g	30 g / 11,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	14 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
586 Kcal	26 g	10 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
96 g	15 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
779 Kcal	44 g	18 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
110 g	1 g	1,1 g

EBÉD C

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertéshús, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó*
Rántott sajt (1, 3, 7)
Hamis tartármártás (7, 10)
tejföl, mustár, citromlé, bors, só
Párolt rizs
alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, burgonya, szalonna
Sajtszószos tészta (1, 3, 7)
szárzészta, sajt, tej, búzaliszt

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé
Lecsós sertéstokány (1)
sertéshús, lecsó, olaj
Párolt rizs

Orjaleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Hamis chili con carne

Medvehagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12) *medvehagyma, tejsz, búzaliszt*
Brassói aprópecsenye pirított burgonyával (12)
Házi káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
717 Kcal	23 g	28 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	0 g	1,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
617 Kcal	22 g	22 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
81 g	0 g	1,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
705 Kcal	35 g	15 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
105 g	14 g	1,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
707 Kcal	39 g	28 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
73 g	0 g	1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
628 Kcal	34 g	15 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	4 g	1 g

UZSONNA

Olasz felvágott, Margarin (7)
Kenyér (1)

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

Vaníliás túrókrém (1, 7)
Kenyér (1)

Zöldséges sajtkrém (1, 7) t.k.kenyér (7)

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
228 Kcal	12 g	8 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	0 g	1,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
202 Kcal	7 g	9 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
265 Kcal	13 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
45 g	8 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
279 Kcal	7 g	16 g / 9,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	0 g	1 g

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

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.04.22



KEDD

2024.04.23



SZERDA

2024.04.24



CSÜTÖRTÖK

2024.04.25



PÉNTEK

2024.04.26

17. hét

TÍZÓRAI

Tea, Snidlinges sajtkrém (7)
Telj. kiórlésű kenyér (1)

Tej (7)
Gabonagyógyó (1, 6)

Tea, Kenőmájás
T.k.kenyér (1), jégcsapretek

Kakaó (7),
Briós (1, 3, 7)

Tea, gyümölcsös
túrókrém (1, 7), t.k.kenyér (1)

energia:
271 Kcal
szénhidrát:
33 g

fehérje:
9 g
cukor:
9 g

zsír / telített zs.:
11 g / 6,1 g
só:
0,8 g

energia:
277 Kcal
szénhidrát:
46 g

fehérje:
12 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
5 g / 2,3 g
só:
0,7 g

energia:
241 Kcal
szénhidrát:
36 g

fehérje:
10 g
cukor:
9 g

zsír / telített zs.:
6 g / 1,6 g
só:
0,9 g

energia:
419 Kcal
szénhidrát:
68 g

fehérje:
17 g
cukor:
14 g

zsír / telített zs.:
9 g / 3,2 g
só:
0,4 g

energia:
305 Kcal
szénhidrát:
52 g

fehérje:
13 g
cukor:
17 g

zsír / telített zs.:
5 g / 2,3 g
só:
0,6 g

EBÉD A

Babgyulyás (1, 3, 9)
szárazbab, sertéshús, zöldségek
Tejbebrúzló fahéj szóráttal (1, 7)
tej, búzadara, cukor, fahéj
Alma

Erőleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Stefánia vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér, olaj
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt

Erdei gyümölcsleves
(1, 7) *bogyós gyümölcsök, alma, tej*
Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7)
csirkehús, paradicsompüré, sárgarépa, sajt, száraztészta

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj
Rakott karfiol (7)
karfiol, rizs, tejföl, vöröshagyma

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt
Zöldséges csirkeragu
Párolt rizs

energia:
774 Kcal
szénhidrát:
118 g

fehérje:
31 g
cukor:
18 g

zsír / telített zs.:
19 g / 6,4 g
só:
0,9 g

energia:
683 Kcal
szénhidrát:
67 g

fehérje:
46 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
25 g / 2,4 g
só:
1,4 g

energia:
706 Kcal
szénhidrát:
105 g

fehérje:
41 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
14 g / 5,7 g
só:
1,3 g

energia:
542 Kcal
szénhidrát:
37 g

fehérje:
28 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
31 g / 10,5 g
só:
1,8 g

energia:
639 Kcal
szénhidrát:
82 g

fehérje:
30 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
21 g / 4,7 g
só:
1,4 g

EBÉD B

Babgyulyás (1, 3, 9)
szárazbab, sertéshús, zöldségek
Bazsalikomos paradicsomos penne sajttal
(1, 3, 7) *száraztészta, paradicsompüré, sajt, fűszerek*
Alma

Erőleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Sült csirkecomb
Párolt lilakáposzta
1/2 főtt burgonya

Erdei gyümölcsleves
(1, 7) *bogyós gyümölcsök, alma, tej*
Csirkemáj rizottó (7, 9)
csirkemáj, rizs, zöldségek, sajt

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj
Vagdalt (1, 3)
hús, tojás, kenyér
Tökfőzelék (1, 7)
főzőtök, tejföl, búzaliszt

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt
Zöldborsós brassói (12)
csirkehús, burgonya, zöldborsó, olaj

energia:
806 Kcal
szénhidrát:
117 g

fehérje:
39 g
cukor:
15 g

zsír / telített zs.:
20 g / 5,8 g
só:
0,9 g

energia:
599 Kcal
szénhidrát:
86 g

fehérje:
29 g
cukor:
4 g

zsír / telített zs.:
15 g / 2,4 g
só:
1,9 g

energia:
726 Kcal
szénhidrát:
88 g

fehérje:
46 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
20 g / 11 g
só:
2,1 g

energia:
547 Kcal
szénhidrát:
46 g

fehérje:
22 g
cukor:
3 g

zsír / telített zs.:
30 g / 9 g
só:
1,7 g

energia:
629 Kcal
szénhidrát:
81 g

fehérje:
31 g
cukor:
0 g

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

EBÉD C

Babgyulyás (1, 3, 9)
szárazbab, sertéshús, zöldségek
Karotta csőbensütve (1, 7)
sárgarépa, tej, búzaliszt, sajt
Alma

Erőleves (1, 3, 9)
zöldségek, levesbetét, fűszerek
Zöldséges csirkés piláf (9, 10)
zöldségek, csirkehús, rizs

Erdei gyümölcsleves
(1, 7) *bogyós gyümölcsök, alma, tej*
Csevap
sertéshús, tojás, fűszerek
Sült zöldségek burgonyával (12)

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj
Tejfölös-mustáros csirkeragu (1, 7, 10)
csirkehús, tejföl, mustár
Bulgur (1)
Friss saláta

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt
Lasagne (1, 3, 7)
száraztészta, hús, paradicsompüré, sajt, tej, búzaliszt

energia:
727 Kcal
szénhidrát:
89 g

fehérje:
32 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
26 g / 10 g
só:
1,3 g

energia:
584 Kcal
szénhidrát:
60 g

fehérje:
24 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
27 g / 7,8 g
só:
1,3 g

energia:
728 Kcal
szénhidrát:
88 g

fehérje:
41 g
cukor:
10 g

zsír / telített zs.:
23 g / 6,5 g
só:
2,2 g

energia:
637 Kcal
szénhidrát:
81 g

fehérje:
37 g
cukor:
4 g

zsír / telített zs.:
19 g / 6,5 g
só:
1,7 g

energia:
679 Kcal
szénhidrát:
80 g

fehérje:
31 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
25 g / 9,6 g
só:
2,3 g

UZSONNA

Szendvicssonka, margarin (7)
kenyér (1)

Tonhalkrém (1, 7, 10)
t.k.kenyér (1), lilahagyma

Dejós búrkifli (1, 3, 6, 7)

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

Fatörzs kifli (1, 3, 7)

energia:
228 Kcal
szénhidrát:
27 g

fehérje:
12 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
8 g / 2,4 g
só:
1,1 g

energia:
240 Kcal
szénhidrát:
26 g

fehérje:
14 g
cukor:
0 g

zsír / telített zs.:
9 g / 2,3 g
só:
0,7 g

energia:
350 Kcal
szénhidrát:
37 g

fehérje:
6 g
cukor:
15 g

zsír / telített zs.:
20 g / 7,5 g
só:
0,2 g

energia:
244 Kcal
szénhidrát:
27 g

fehérje:
9 g
cukor:
0 g

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

energia:
173 Kcal
szénhidrát:
32 g

fehérje:
5 g
cukor:
4 g

zsír / telített zs.:
3 g / 0,5 g
só:
0 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=szén-dioxid; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

18. hét



HÉTFŐ
2024.04.29



KEDD
2024.04.30



SZERDA
2024.05.01



CSÜTÖRTÖK
2024.05.02



PÉNTEK
2024.05.03

	HÉTFŐ (2024.04.29)			KEDD (2024.04.30)			SZERDA (2024.05.01)			CSÜTÖRTÖK (2024.05.02)			PÉNTEK (2024.05.03)		
TÍZÓRAI	Tea, Kockasajt (7) Zsemle (1)			Tej, Extra dzsem margarin (7), Kenyér (1)											
	energia: 260 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 356 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g									
	szénhidrát: 42 g	cukor: 10 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 10 g	só: 1,1 g									
EBÉD A	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejjől</i> Mákos guba Vaníliásodó (1, 3, 7) <i>kifli, tej, pudingpor, cukor</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Rántott szelet (1, 3) Rizi-bizi											
	energia: 797 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,5 g	energia: 671 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g									
	szénhidrát: 113 g	cukor: 12 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 5 g	só: 1,2 g									
EBÉD B	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejjől</i> Fahéjas nudli (1) Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) <i>csirkehús, tejjől, sárgarépa, petrezselyemgyökér</i> Főtt spagetti tészta (1, 3)											
	energia: 733 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g	energia: 610 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g									
	szénhidrát: 112 g	cukor: 5 g	só: 2 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 10 g	só: 0,9 g									
EBÉD C	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejjől</i> Zöldséges rizottó (7, 9) Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Provencei csirkecomb Sült zöldségek burgonyával (12)											
	energia: 788 Kcal	fehérje: 47 g	zsír / telített zs.: 26 g / 9,2 g	energia: 514 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g									
	szénhidrát: 89 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 61 g	cukor: 5 g	só: 1,2 g									
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérrrel lilahagymával (1, 7)			Baromfipárizsi, margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek											
	energia: 220 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3 g	energia: 236 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g									
	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 0 g	só: 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 laktóz is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.