



HÉTFŐ

2024.12.02



KEDD

2024.12.03



SZERDA

2024.12.04



CSÜTÖRTÖK

2024.12.05



PÉNTEK

2024.12.06

TÍZÓRAI

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

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

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
430 Kcal	14 g	14 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	22 g	0,5 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
269 Kcal	6 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	19 g	0,8 g

Tea
Gesztenyész rúd (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
463 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	25 g	0,3 g

Tea, főtt tojás karikák (3), margarin
(7), T. k. kenyér (1), paradicsom

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
335 Kcal	15 g	13 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	7 g	0,8 g

EBÉD A

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab,*
sertéshús, tészta, zöldségek
Tejberizs (1, 7)
Kakaó szórat
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
711 Kcal	30 g	17 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
109 g	16 g	0,7 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Vagdalt (1, 3)
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, liszt, tej, cukor

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
644 Kcal	24 g	34 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
60 g	0 g	1,4 g

Meggyleves (1, 7)
Tarhonyás hús (1, 3)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
768 Kcal	32 g	33 g / 10 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	10 g	1,3 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Édes-savanyú csirkeragu rizzsel (1,
6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
624 Kcal	30 g	21 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	0 g	1,5 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Western csirkecsflok (1)
Bulgur (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
605 Kcal	39 g	17 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	0 g	1,3 g

EBÉD B

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab,*
sertéshús, tészta, zöldségek
Aranyagaluska
vaníliásodó (1, 7, 8)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
620 Kcal	32 g	30 g / 8,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	0 g	2 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Csőbensült zöldségkavalkád
csirkehússal (1, 3, 7, 9) *csirke, karfiol,*
brokkoli, sárgarépa, tej, búzaliszt, sajt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
611 Kcal	30 g	24 g / 8,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	1,9 g

Meggyleves (1, 7)
Csirkés rizottó sajttal
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
727 Kcal	43 g	15 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
104 g	10 g	0,7 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Paprikás burgonya (12)
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
488 Kcal	16 g	18 g / 3,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	0 g	1,5 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Bolognai spagetti
(1, 3, 7) *sertéshús, sárgarépa,*
paradicsompüré, száraztészta, sajt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
674 Kcal	37 g	24 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	0 g	1 g

EBÉD C

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab,*
sertéshús, tészta, zöldségek
Rántott sajt (1, 3, 7)
1/2 párolt rizs (12)
Saláta öntettel és pirított
napraforgómaggal
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
802 Kcal	37 g	29 g / 6,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
98 g	0 g	2,1 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Dinonuggets (1, 3, 6)
Tököfőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
604 Kcal	29 g	25 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	0 g	1,3 g

Meggyleves (1, 7)
meggy, tej, búzaliszt, cukor
Csirkepörkölt (1)
Főtt tészta (1, 3)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
699 Kcal	32 g	23 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
89 g	10 g	1,6 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 9)
Rakott kelkáposzta (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
535 Kcal	24 g	29 g / 8,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
43 g	0 g	1,5 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Svéd húsgombóc barna mártással
(1, 3, 6, 7)
sertéshús, tojás, tejszín, kenyér
1/2 petrezselymes burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
675 Kcal	22 g	25 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
90 g	10 g	1,3 g

UZSONNA

Márton szendvics
lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
266 Kcal	5 g	16 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	0 g	0,5 g

Turista felvágott, margarin (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
224 Kcal	7 g	10 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	0 g	1,2 g

Húskrém (1, 7, 10)
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
217 Kcal	12 g	8 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,6 g

Sajtkrém (7)
T.k.zsemle (1), kígyóuborka

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
230 Kcal	13 g	5 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	1 g	1 g

Zala felvágott, margarin (7)
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

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

1=glutén tartamú 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

50. hét



HÉTFŐ
2024.12.09



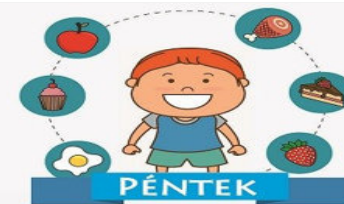
KEDD
2024.12.10



SZERDA
2024.12.11



CSÜTÖRTÖK
2024.12.12



PÉNTEK
2024.12.13

TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, kifli (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Méz, margarin (7) kenyér (1)			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10), Kenyér (1), jégcsapretek		
	energia: 211 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,7 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 14 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1,1 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: 264 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 4 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,1 g
EBÉD A	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Burgonyás kocka (1, 3, 12) Savanyúság (10, 12)			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>halfilé, búzadara, tojás, zöldségek</i> Húsgombóc (3) <i>hús, rizs, tojás</i> Paradicsomos káposzta (1) <i>káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor</i> Alma			Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Rántott csirkemell (1, 3, 7) Párolt rizs Friss saláta			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Rakott zöldbab (1, 7)			Gyümölcsleves (1, 7) Brassói aprópecsenye burognnyával (12) Savanyúság (10, 12)		
	energia: 681 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g só: 2 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 21 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5,8 g só: 1,4 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 33 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g só: 1,3 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 21 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g só: 1,7 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 22 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 33 g / 9,9 g só: 1,3 g
EBÉD B	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Tejbegríz kakaóval (1, 7)			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>halfilé, búzadara, tojás, zöldségek</i> Eszterházy csirkeragu Tésztával (1, 3, 6, 7, 9, 10) Alma			Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Gyros hús Pírtott burgonya (12) Gyros saláta (7, 10)			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, tejjől, mustár</i>			Gyümölcsleves (1, 7) Bácskai rizses hús Savanyúság (10, 12)		
	energia: 701 Kcal szénhidrát: 112 g	fehérje: 35 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1,9 g	energia: 738 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 35 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,8 g só: 2 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 40 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 17 g / 5,3 g só: 1,2 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,9 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 23 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 30 g / 9,5 g só: 1,1 g
EBÉD C	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Sajtropogós (1, 3, 7) Parajfőzelék (1, 7)			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>halfilé, búzadara, tojás, zöldségek</i> Sertéspörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1, 7) Alma			Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Pásztor tarhonya (1, 3) Friss saláta			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Mézés-gyömbéres csirkecsíkok Zöldséges rizs			Gyümölcsleves (1, 7) Carbonara spagetti (1, 3, 6, 7)		
	energia: 693 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 42 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g só: 2,3 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 39 g / 10,6 g só: 1,5 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 27 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 33 g / 10 g só: 1,5 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 36 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g só: 1,9 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 34 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 22 g / 9,2 g só: 1,2 g
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) t.k.kenyér (1), kigyóuborka			Olasz felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Sajt, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Körözött (1, 7) T.k.kenyér (1), lilahagyma			Kockasajt (7) T.k.kifli (1)		
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,5 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 13 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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



51. hét

HÉTFŐ
2024.12.16

KEDD
2024.12.17

SZERDA
2024.12.18

CSÜTÖRTÖK
2024.12.19

PÉNTEK
2024.12.20

TÍZÓRAI	Tea, Sajtkrém (7) T.k.kenyér (1)			Tej (7) Gabonagyógyó (1, 6)			Tea (7), Fokhagymás felv., margarin (7), T.k.kenyér (1), sárgarépa			Tea Gesztenyészó (1, 3, 7)			Tea, Főtt tojás (3), margarin (7) T.k.kenyér (1), lilahagyma		
	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	463 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g	276 Kcal	10 g	11 g / 2,8 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	67 g	25 g	0,3 g	34 g	7 g	0,7 g

EBÉD A	Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12) <i>csirkehús, búzaliszt, zöldségek</i> Rizsfelfújt (1, 3, 7) Csokiöntet (1, 7) Alma			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, szárítottzöldső, fűszerpaprika</i> Tojásropogós (1, 3) Parajfőzelék (1, 7)			Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Csirkés bulgurrizottó (1, 7, 9)			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) Rántott párizsi (1, 3, 6) <i>sütőben sütvé</i> Sárgaborsófőzelék (1)			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Milánói makaróni sajttal - <i>gomba nélkül</i> (1, 3, 7) <i>tészta, sonka, paradicsompüré, fűszerek</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.:
	785 Kcal	29 g	28 g / 9 g	604 Kcal	25 g	18 g / 3,7 g	495 Kcal	36 g	12 g / 4 g	712 Kcal	43 g	22 g / 6,2 g	596 Kcal	31 g	24 g / 7,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	102 g	28 g	1,5 g	84 g	0 g	1,5 g	63 g	0 g	1,1 g	85 g	3 g	2,4 g	65 g	0 g	1,5 g

EBÉD B	Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12) <i>csirkehús, búzaliszt, zöldségek</i> Káposztás kocka (1, 3) Alma			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, szárítottzöldső, fűszerpaprika</i> Feijoada <i>portugál babos egytél</i>			Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Rakott brokkoli (1, 7)			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) Csirke curry rizszel (1, 7, 10)			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Rántott csirkemell (1, 3) Kemencés burgonyával (12) 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.:
	679 Kcal	23 g	26 g / 6 g	728 Kcal	36 g	30 g / 7,9 g	541 Kcal	22 g	26 g / 8 g	692 Kcal	49 g	13 g / 3,5 g	642 Kcal	34 g	24 g / 3,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	88 g	4 g	1,4 g	77 g	0 g	1 g	53 g	0 g	1,3 g	92 g	0 g	1,5 g	71 g	0 g	1,4 g

EBÉD C	Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12) <i>csirkehús, búzaliszt, zöldségek</i> Rántott sajt (1, 3, 7) Zöldséges rizs Alma			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, szárítottzöldső, fűszerpaprika</i> Székelykáposzta (1, 10, 12)			Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Fasírt (1, 3) Sárgaborsófőzelék (1)			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) Paprikás burgonya kolbásszal (12) Káposztasalát			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</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.:
	796 Kcal	33 g	42 g / 13,7 g	692 Kcal	25 g	33 g / 10,1 g	513 Kcal	26 g	19 g / 7,1 g	686 Kcal	40 g	24 g / 6,6 g	719 Kcal	25 g	34 g / 9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	71 g	0 g	1,5 g	72 g	0 g	1,6 g	58 g	12 g	1,1 g	77 g	0 g	1,8 g	77 g	4 g	1,3 g

UZSONNA	Gépsonka, margarin (7), kenyér (1)			Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (1), kígyóuborka			Sült sütőtök			Póréhagymás sajtkrém (1, 7) T. kiőrészű kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7) Zsemle (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	228 Kcal	12 g	8 g / 2,4 g	284 Kcal	13 g	15 g / 6,9 g	181 Kcal	8 g	4 g / 2,2 g	144 Kcal	5 g	2 g / 0,2 g	275 Kcal	9 g	13 g / 4,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	0 g	1,1 g	25 g	0 g	1,4 g	25 g	8 g	0,8 g	26 g	0 g	0,5 g	31 g	0 g	1,3 g

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

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=csillagfűrt; 14=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



52. hét		2024.12.23			2024.12.24			2024.12.25			2024.12.26			2024.12.27		
TÍZÓRAI	Tea Kenőmájas, T.k.kenyér (1)															
	energia: 229 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g													
	szénhidrát: 34 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g													
EBÉD A	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>sertéshús, burgonya, vöröshagyma</i> Piskótakocka Csokiöntettel (1, 3, 7) Alma															
	energia: 767 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 30 g / 5,6 g													
	szénhidrát: 98 g	cukor: 23 g	só: 1 g													
UZSONNA	Sajtos pogácsa (1, 3, 7)															
	energia: 222 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g													
	szénhidrát: 33 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g													

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. Az étlapváltoztatás 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=csillagfűrt; 14=puhatestűek

1. hét



2024.12.30

2024.12.31

2025.01.01

2025.01.02

2025.01.03

TÍZÓRAI	2024.12.30			2024.12.31			2025.01.01			2025.01.02			2025.01.03		
		Tej (7) Mézes kenyér (1, 7)			Tej (7) Kakaós csiga (1, 3, 7)										
	energia: 398 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g	energia: 268 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g									
	szénhidrát: 62 g	cukor: 16 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 7 g	só: 1,2 g									
EBÉD A	Lencsegulyás (1, 3) <i>sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta</i> Kókuszos tejberizs kakaó szórattal(1, 7) <i>rizs, tej, cukor, kakaópor</i> Alma			Tejfölös karfiolleves (1, 7) <i>karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta</i> Mézes-mustáros sertésragu (1, 7, 10) <i>sertéshús, mustár, méz, tej</i> Párolt rizs											
	energia: 793 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g	energia: 833 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 35 g / 12,8 g									
	szénhidrát: 107 g	cukor: 26 g	só: 1 g	szénhidrát: 98 g	cukor: 8 g	só: 1,2 g									
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérrel lilahagymával (1, 7)			Kockasajt (7) Kifli (1), sárgarépa											
	energia: 269 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g	energia: 219 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g									
	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g									

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

Az étlanváltoztatás ioát fenntartiu.