



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
Kókuszos csiga (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, Tojáskrém (1, 3, 7, 10),
T. k. kenyér (1), jégcsapretek

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)
Tejfölös zöldbabfőzelék (1, 7)
zöldbab, liszt, tejföl

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	28 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

Póréhagyma krémleves (1, 6, 7)
póréhagyma, búzaliszt, tejszín
Western csirkecsíkok (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
Főtt tojás (3)
Parajfőzelék (1, 7)
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)
Rizses hús
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 virslivel (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

Póréhagyma krémleves (1, 6, 7)
póréhagyma, búzaliszt, tejszín
Bolognai spagetti
(1, 3, 7) *sertéshús, sárgarépa,*
paradicsompüré, száraztészta, sajt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
674 Kcal	37 g	24 g / 10,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	0 g	1 g

EBÉD C

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab,*
sertéshús, tészta, zöldségek
Falafel (1, 3)
1/2 párolt rizs (12)
Saláta 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
Csirkeguggets (1, 3, 6)
Zöldborsófőzelék (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)
Sós burgonya (12)
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

Póréhagyma krémleves (1, 6, 7)
póréhagyma, 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

Tonhalkrém (1, 4, 7)
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

Kockasajt (7)
Zsemle (1), zöldpaprika

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)
T.k. kenyér (1)

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

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

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

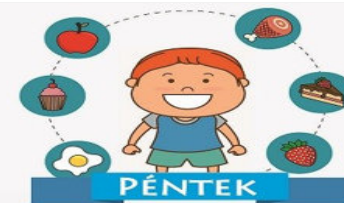
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

24. hét


HÉTFŐ
 2024.06.10

KEDD
 2024.06.11

SZERDA
 2024.06.12

CSÜTÖRTÖK
 2024.06.13

PÉNTEK
 2024.06.14

TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, kifli (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Méz, margarin (7) kenyér (1)			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea Almás rácsos táska (1, 3, 7)		
	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)			Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>zabpehely, margarin, zöldségek</i> Húsgombóc (3) <i>hús, rizs, tojás</i> Paradicsomos káposzta (1) <i>káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor</i> Alma			Zeller krémleves (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Párizsi 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) Uborkasaláta		
	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> Tejbeigriz kakaóval (1, 7)			Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>Z abpehely, margarin, zöldségek</i> Eszterházy csirkeragu Tésztával (1, 3, 6, 7, 9, 10) Alma			Zeller krémleves (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> Fasírt (1, 3) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, cukor</i>			Gyümölcsleves (1, 7) Bácskai rizses hús Uborkasaláta		
	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> Sonkás pizza (1)			Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>zabpehely, margarin, zöldségek</i> Sertéspörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1, 7) Alma			Zeller krémleves (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Pásztor tarhonya (1, 3) Friss saláta			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Mézes-gyömbéres csirkemell 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) kenyér (1), kigyóuborka			Olasz felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Soproni felvágott, 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.

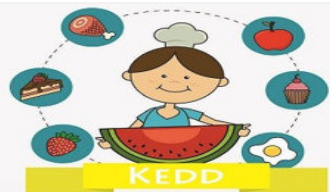
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.

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



HÉTFŐ

2024.06.17



KEDD

2024.06.18



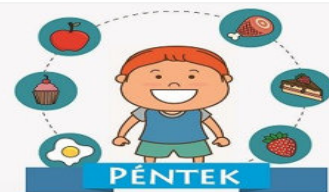
SZERDA

2024.06.19



CSÜTÖRTÖK

2024.06.20



PÉNTEK

2024.06.21

25. hét

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
T.k.kenyér (1)

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

Tej (7)
Gabonagyógyó (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
239 Kcal	11 g	4 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	8 g	0,6 g

Tea (7), Fokhagymás felv., margarin (7), T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
355 Kcal	19 g	13 g / 4,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
40 g	0 g	1,3 g

Tea
Kókuszos csiga (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 (3), margarin (7) T.k.kenyér (1), lilahagyma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
276 Kcal	10 g	11 g / 2,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	7 g	0,7 g

EBÉD A

Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12)

csirkehús, búzaliszt, zöldségek

Rizsfelfújt (1, 3, 7)
Csokiöntet (1, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
785 Kcal	29 g	28 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
102 g	28 g	1,5 g

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, fűszerpaprika
Főtt tojás (3)
Parajfőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
604 Kcal	25 g	18 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	0 g	1,5 g

Minestrone leves (1, 3, 9)
sárgarépa, kelkáposzta, tészta, paradicsompüré, zöldségek
Csirkés bulgurrizottó (1, 7, 9)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
495 Kcal	36 g	12 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
63 g	0 g	1,1 g

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
Rántott párizsi (1, 3, 6) sütőben sütte
Lencsefőzelék (1, 7, 10)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
712 Kcal	43 g	22 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
85 g	3 g	2,4 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet
Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7)
tészta, hús, paradicsompüré, fűszerek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
596 Kcal	31 g	24 g / 7,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	0 g	1,5 g

EBÉD B

Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12)

csirkehús, búzaliszt, zöldségek

Káposztás kocka (1, 3)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
679 Kcal	23 g	26 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	4 g	1,4 g

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, fűszerpaprika
Chili con carne

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
728 Kcal	36 g	30 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	0 g	1 g

Minestrone leves (1, 3, 9)
sárgarépa, kelkáposzta, tészta, paradicsompüré, zöldségek
Rakott brokkoli (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
541 Kcal	22 g	26 g / 8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
53 g	0 g	1,3 g

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
Csirke curry rizszel (1, 7, 10)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
692 Kcal	49 g	13 g / 3,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	0 g	1,5 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet
Rántott csirkemell (1, 3)
Kemencés burgonyával (12)
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
642 Kcal	34 g	24 g / 3,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
71 g	0 g	1,4 g

EBÉD C

Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12)

csirkehús, búzaliszt, zöldségek

Rántott sajt (1, 3, 7)
Zöldséges rizs
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
796 Kcal	33 g	42 g / 13,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
71 g	0 g	1,5 g

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, fűszerpaprika
Székelykáposzta (1, 10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
692 Kcal	25 g	33 g / 10,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
72 g	0 g	1,6 g

Minestrone leves (1, 3, 9)
sárgarépa, kelkáposzta, tészta, paradicsompüré, zöldségek
Túrógombóc (1, 3, 7, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
513 Kcal	26 g	19 g / 7,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
58 g	12 g	1,1 g

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
Fasírt (1, 3)
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
686 Kcal	40 g	24 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	0 g	1,8 g

Csurgatott tojásleves (1, 3)
tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet
Bácskai rizses hús
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
719 Kcal	25 g	34 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	4 g	1,3 g

UZSONNA

Gépsonka, margarin (7),
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

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
284 Kcal	13 g	15 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
25 g	0 g	1,4 g

Vaníliás túrókrém (1, 7)
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
251 Kcal	12 g	4 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
40 g	8 g	0,8 g

Padlizsánkrém (1, 7, 10)
T. kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
144 Kcal	5 g	2 g / 0,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	0 g	0,5 g

Turista szalámi, margarin (7)
Zsemle (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
275 Kcal	9 g	13 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	0 g	1,3 g

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

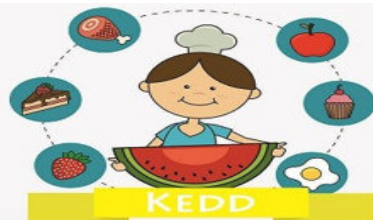
1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.06.24



KEDD

2024.06.25



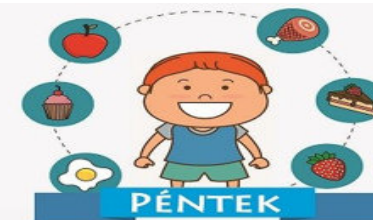
SZERDA

2024.06.26



CSÜTÖRTÖK

2024.06.27



PÉNTEK

2024.06.28

26. hét

TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, T.k.kenyér (1)			Tej Mézes zsemle (1, 7)			Tea, magyaros vajkrém (7) t.k. kenyér (1)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)		
	energia: 229 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 368 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g	energia: 342 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g	energia: 273 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g
	szénhidrát: 34 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 56 g	cukor: 12 g	só: 1 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 9 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 19 g	só: 0,8 g
EBÉD	Frankfurti leves (1, 3, 9, 12) <i>bécsi rudacska, burgonya, tejföl</i> Zabkása kakaóval (1, 7) Alma			Zelleres burgonyaleves (1, 9, 12) <i>burgonya, zeller, vöröshagyma</i> Fasírt (1, 3) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor</i>			Cukkinikrémleves, p.zs.k. (1, 7) Hamis milánói <i>gomba nélkül</i> sajttal (1, 3, 7)			Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7) <i>erdei gyümölcsmix, alma, tejszín, liszt, cukor</i> Rakott burgonya (3, 7, 12) Friss saláta			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, zeller, vöröshagyma</i> Rántott csirkemell (1, 3) Karottás rizs		
	energia: 661 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9,3 g	energia: 715 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,3 g	energia: 630 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g	energia: 682 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g	energia: 611 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g
	szénhidrát: 81 g	cukor: 16 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 71 g	cukor: 0 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 94 g	cukor: 24 g	só: 1 g	szénhidrát: 75 g	cukor: 5 g	só: 0,8 g
UZSONNA	Kockasajt (7) Zsemle (1)			Olasz felvágott, margarin (7) t.k. kenyér (1), sárgarépa			Kakaós csiga (1, 7)			Baromfipárizsi (7), margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek			Sajt (7), margarin (7) T.k.zsemle (1)		
	energia: 222 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 227 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g	energia: 304 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g	energia: 156 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g	energia: 354 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g
	szénhidrát: 33 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 56 g	cukor: 16 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g

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

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=csillagfűrt; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.