



## 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), 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  
Barack

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)  
*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

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)  
*vöröshagyma, 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*  
Sült virsli  
Parajfőzelék (1, 7)  
Barack

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 (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 / 10,3 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 pirított napraforgómaggal  
Barack

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*  
Csirkeuggets (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)  
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

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)  
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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

37. hét



**HÉTFŐ**  
2024.09.09



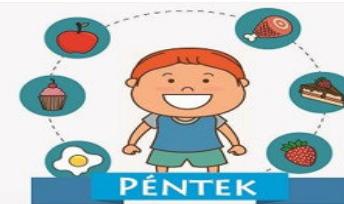
**KEDD**  
2024.09.10



**SZERDA**  
2024.09.11



**CSÜTÖRTÖK**  
2024.09.12



**PÉNTEK**  
2024.09.13

TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, kifli (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Méz, margarin (7) kenyér (1)			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea 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, 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) 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> Tejbegríz 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, 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> 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> Sajttopogós (1, 3, 7) Parajfőzelék (1, 7)			Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>zabpehely, margarin, 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 / 2,4 g só: 1,2 g
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) t.k.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.

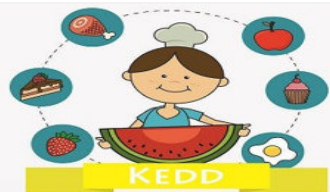
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=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



HÉTFŐ

2024.09.16



KEDD

2024.09.17



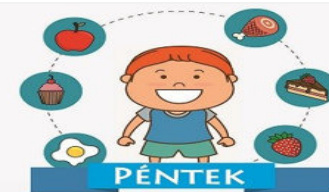
SZERDA

2024.09.18



CSÜTÖRTÖK

2024.09.19



PÉNTEK

2024.09.20

38. hét

TÍZÓRAI	Tea, Sajtkrém (7) T.k.kenyér (1)			Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			Tea (7), Fokhagymás felv., margarin (7), T.k.kenyér (1), sárgarépa			Tea Dejós búrkifli (1, 3, 7)			Tea, Főtt tojás (3), margarin (7) T.k.kenyér (1), lilahagyma				
energia:	229 Kcal	8 g	7 g / 3,3 g	energia:	239 Kcal	4 g / 2,2 g	energia:	355 Kcal	19 g	13 g / 4,5 g	energia:	463 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g	energia:	276 Kcal	11 g / 2,8 g
szénhidrát:	34 g	7 g	1 g	szénhidrát:	38 g	8 g	szénhidrát:	40 g	0 g	1,3 g	szénhidrát:	67 g	25 g	0,3 g	szénhidrát:	34 g	7 g

EBÉD A	Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12) <i>csirkehús, búzaliszt, zöldségek</i> Rizsfelfújt (1, 3, 7) Csokiöntet (1, 7) Szilva			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, fűszerpaprika</i> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 7)			Erőlevés (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Csirkés bulgurrizottó (1, 7, 9)			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) Rántott párizsi (1, 3, 6) <i>sütőben sütve</i> Lencsefőzelék (1, 7, 10)			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7) <i>tészta, hús, paradicsompüré, fűszerek</i>					
energia:	785 Kcal	29 g	28 g / 9 g	energia:	604 Kcal	18 g / 3,7 g	energia:	495 Kcal	36 g	12 g / 4 g	energia:	712 Kcal	43 g	22 g / 6,2 g	energia:	596 Kcal	31 g	24 g / 7,1 g
szénhidrát:	102 g	28 g	1,5 g	szénhidrát:	84 g	0 g	szénhidrát:	63 g	0 g	1,1 g	szénhidrát:	85 g	3 g	2,4 g	szénhidrát:	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, száraztészta, fűszerpaprika</i> Feijoadá <i>portugál babos egytől</i>			Erőlevés (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Rakott brokkoli (1, 7)			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) Csirke curry rizzsel (1, 7, 10) Alma			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Rántott csirkemell (1, 3) Kemencés burgonyával (12) Savanyúság (10, 12)					
energia:	679 Kcal	23 g	26 g / 6 g	energia:	728 Kcal	30 g / 7,9 g	energia:	541 Kcal	22 g	26 g / 8 g	energia:	692 Kcal	49 g	13 g / 3,5 g	energia:	642 Kcal	34 g	24 g / 3,5 g
szénhidrát:	88 g	4 g	1,4 g	szénhidrát:	77 g	0 g	szénhidrát:	53 g	0 g	1,3 g	szénhidrát:	92 g	0 g	1,5 g	szénhidrát:	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 Szilva			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, fűszerpaprika</i> Székelykáposzta (1, 10, 12)			Erőlevés (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Fasírt (1, 3) Sárgaborsófőzelék (1)			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) Paprikás burgonya kolbással (12) Káposztasalát			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Bácskai rizses hús Savanyúság (10, 12)					
energia:	796 Kcal	33 g	42 g / 13,7 g	energia:	692 Kcal	33 g / 10,1 g	energia:	513 Kcal	26 g	19 g / 7,1 g	energia:	686 Kcal	40 g	24 g / 6,6 g	energia:	719 Kcal	25 g	34 g / 9 g
szénhidrát:	71 g	0 g	1,5 g	szénhidrát:	72 g	0 g	szénhidrát:	58 g	12 g	1,1 g	szénhidrát:	77 g	0 g	1,8 g	szénhidrát:	77 g	4 g	1,3 g

UZSONNA	Gépsonka, margarin (7), kenyér (1)			Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (1), paradicsom			Vaníliás túrókrém (1, 7) Kenyér (1)			Padlizsánkrém (1, 7, 10) T. kiőrlésű kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7) Zsemle (1)					
energia:	228 Kcal	12 g	8 g / 2,4 g	energia:	284 Kcal	15 g / 6,9 g	energia:	251 Kcal	12 g	4 g / 2,2 g	energia:	144 Kcal	5 g	2 g / 0,2 g	energia:	275 Kcal	9 g	13 g / 4,3 g
szénhidrát:	27 g	0 g	1,1 g	szénhidrát:	25 g	0 g	szénhidrát:	8 g	0 g	0,8 g	szénhidrát:	26 g	0 g	0,5 g	szénhidrát:	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.



39. hét		2024.09.23			2024.09.24			2024.09.25			2024.09.26			2024.09.27		
TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, T.k.kenyér (1)			Tej (7), Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)			Tea Mézes zsemle (1, 7)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tej (7) Kakaós csiga (1, 3, 7)			
	energia: szénhidrát: 34 g	fehérje: 10 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: szénhidrát: 51 g	fehérje: 15 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1,1 g	energia: szénhidrát: 44 g	fehérje: 5 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: szénhidrát: 47 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,5 g	energia: szénhidrát: 44 g	fehérje: 5 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,8 g	
EBÉD A	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>sertés</i> hús, <i>burgonya</i> , <i>vöröshagyma</i> Dejós metélt (1, 3) <i>tészta</i> , <i>dejó</i> , <i>cukor</i> Alma			Zelleres burgonyaleves (1, 9, 12) <i>burgonya</i> , <i>zeller</i> , <i>vöröshagyma</i> Dinonuggets (1, 3, 6) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó</i> , <i>tej</i> , <i>búzaliszt</i> , <i>cukor</i>			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré</i> , <i>zeller</i> , <i>vöröshagyma</i> Zöldséges csirkemájrizottó sajttal (7) <i>rizs</i> , <i>csirkemáj</i> , <i>zöldborsó</i> , <i>sárgarépa</i> Banán			Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7) <i>erdei gyümölcsmix</i> , <i>alma</i> , <i>tejszín</i> , <i>liszt</i> , <i>cukor</i> Pincepörkölt (12) Káposztasaláta			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) Rakott karfiol (1, 7)			
	energia: szénhidrát: 98 g	fehérje: 25 g cukor: 23 g	zsír / telített zs.: 30 g / 5,6 g só: 1 g	energia: szénhidrát: 66 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 35 g / 6,7 g só: 0,5 g	energia: szénhidrát: 91 g	fehérje: 36 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 21 g / 6,6 g só: 1,5 g	energia: szénhidrát: 93 g	fehérje: 26 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g só: 1,6 g	energia: szénhidrát: 76 g	fehérje: 39 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 5,6 g só: 1,3 g	
EBÉD B	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>sertés</i> hús, <i>burgonya</i> , <i>vöröshagyma</i> Tejbendara fahéj szórattal (1, 7) <i>tej</i> , <i>búzadara</i> , <i>cukor</i> , <i>fahéj</i> Alma			Zelleres burgonyaleves (1, 9, 12) <i>burgonya</i> , <i>zeller</i> , <i>vöröshagyma</i> Csőbensült brokkoli (1, 7) <i>brokkoli</i> , <i>tej</i> , <i>búzaliszt</i> , <i>sajt</i>			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré</i> , <i>zeller</i> , <i>vöröshagyma</i> Vadas csirkeragu (1, 6, 7, 10) <i>csirkehús</i> , <i>sárgarépa</i> , <i>tejföl</i> , <i>mustár</i> Főtt tészta (1, 3), Banán			Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7) <i>erdei gyümölcsmix</i> , <i>alma</i> , <i>tejszín</i> , <i>liszt</i> , <i>cukor</i> Mexikói rizses hús			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) Gyros tál (7, 10, 12)			
	energia: szénhidrát: 94 g	fehérje: 24 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,6 g só: 1,1 g	energia: szénhidrát: 50 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 34 g / 8,6 g só: 1,4 g	energia: szénhidrát: 85 g	fehérje: 34 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 25 g / 5,5 g só: 2,2 g	energia: szénhidrát: 90 g	fehérje: 24 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 1,6 g	energia: szénhidrát: 78 g	fehérje: 5 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 17 g / 5,3 g só: 1,2 g	
EBÉD C	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>sertés</i> hús, <i>burgonya</i> , <i>vöröshagyma</i> Gombás rizottó sajttal (7, 9) Alma			Zelleres burgonyaleves (1, 9, 12) <i>burgonya</i> , <i>zeller</i> , <i>vöröshagyma</i> Sertéspörkölt (1) <i>sertés</i> hús, <i>fűszerpaprika</i> , <i>vöröshagyma</i> , <i>olaj</i> Kelkáposztafőzelék (1, 12) <i>kelkáposzta</i> , <i>burgonya</i> , <i>búzaliszt</i>			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré</i> , <i>zeller</i> , <i>vöröshagyma</i> Csevep (3) <i>sertés</i> hús, <i>tojás</i> , <i>fűszerek</i> Steak burgonya (10, 12) Házi káposztasaláta Banán			Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7) <i>erdei gyümölcsmix</i> , <i>alma</i> , <i>tejszín</i> , <i>liszt</i> , <i>cukor</i> Carbonara (1, 3, 6, 7)			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) Hentes tokány (1, 10, 12) Párolt rizs			
	energia: szénhidrát: 72 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 29 g / 10,4 g só: 1,7 g	energia: szénhidrát: 56 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 9,1 g só: 1,4 g	energia: szénhidrát: 90 g	fehérje: 23 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g só: 2,2 g	energia: szénhidrát: 93 g	fehérje: 21 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g só: 1,6 g	energia: szénhidrát: 90 g	fehérje: 22 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,7 g só: 1,3 g	
UZSONNA	Kockasajt (7) Zsemle (1)			Olasz felvágott, margarin (7) t.k. kenyér (1), sárgarépa			Magyaros vajkrém (7) t.k. kenyér (1)			Baromfipárizsi (7), margarin (7), T.k.kenyér (1), kígyóuborka			Turista felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			
	energia: szénhidrát: 33 g	fehérje: 11 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: szénhidrát: 26 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 1 g	energia: szénhidrát: 26 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,6 g	energia: szénhidrát: 25 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 1,1 g	energia: szénhidrát: 26 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,2 g	

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

Az ételapályoztatás jogát fenntartjuk.



40. hét



2024.09.30



2024.10.01



2024.10.02



2024.10.03



2024.10.04

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Mézes kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
398 Kcal	15 g	10 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	16 g	1,2 g

EBÉD A

Lencsegulyás (1, 3) *sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta*  
Pozsonyi kocka (1, 3, 7)  
*száraztészta, mák, lekvár, tojás, tejföl*  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
793 Kcal	38 g	23 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
107 g	26 g	1 g

EBÉD B

Lencsegulyás (1, 3) *sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta*  
Kókuszos tejberizs kakaó szóráttal(1, 7) *rizs, tej, cukor, kakaópor*  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
804 Kcal	36 g	28 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
102 g	16 g	1,6 g

EBÉD C

Lencsegulyás (1, 3) *sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta*  
Zöldséges lasagne (1, 3, 7)  
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
793 Kcal	38 g	35 g / 14,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
83 g	0 g	1,8 g

UZSONNA

Márton szendvics t. k. kenyérral  
lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
269 Kcal	10 g	11 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
31 g	0 g	0,9 g

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

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 átlanváltotatác inopát fenntartjuk.