

6. hét

**HÉTFŐ**

2025.02.03

**KEDD**

2025.02.04

**SZERDA**

2025.02.05

**CSÜTÖRTÖK**

2025.02.06

**PÉNTEK**

2025.02.07

TÍZÓRAI	Tea, Olasz felvágott, margarin (7), Telj. Kiórl. kenyér (1)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup, kifli (1)			Kakaó (7) Margarin (7), Kuglóf (1)			Tea, sajtkrém (7), kenyér(1), jégcsapretek		
	energia: 245 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g	energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 234 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g	energia: 386 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g	energia: 241 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g
EBÉD A	Húsgombóclevés (1, 3, 9) Vargabéles (1, 3, 7) <i>szárzészta, tehéntúró, cukor</i> Alma			Zellerkrémlevés, pirított napraforgómag (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Rakott zöldbab (1, 7) <i>zöldbab, sertéshús, tejföl, rizs</i>			Erőlevés cérnametélttel (1, 3, 9) <i>csont, zöldségek, tészta</i> Fasírt lennaggal (1, 3) <i>sertéshús,</i> <i>kenyér, tojás</i> Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10) 1/2 pirított burgonya (12)			Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Paradicsomos-kukoricás csirkeragu (1) <i>csirke, kukorica, paradicsompüré</i> Párolt rizs			Daragaluskaleves (1, 3, 9) Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1, 7, 10)		
	energia: 794 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 24 g / 9,2 g	energia: 654 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,1 g	energia: 771 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g	energia: 684 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,5 g	energia: 767 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,2 g
szénhidrát: 31 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 8 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 51 g	cukor: 12 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 7 g	só: 1,1 g	
EBÉD B	Húsgombóclevés (1, 3, 9) Kókuszis tejberizs kakaó szórattal (1, 7) <i>tej, rizs, cukor, kakaópor</i> Alma			Zellerkrémlevés, pirított napraforgómag (1, 7, 9) <i>zeller, tej,</i> <i>búzaliszt</i> Húsgombóc (3) Paradicsomos káposzta (1) <i>fejes káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor</i>			Erőlevés cérnametélttel (1, 3, 9) <i>csont, sárgarépa, petrezselyemgyökér,</i> <i>zeller, tészta</i> Feijoda (1) <i>portugál babos, húsos</i> <i>egytálétel</i>			Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) <i>csirkehús, tejföl, sárgarépa,</i> <i>petrezselyemgyökér</i> Főtt orsó tészta (1, 3)			Daragaluskaleves (1, 3, 9) Csőbensült brokkoli (1, 7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i>		
	energia: 681 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 20 g / 7 g	energia: 682 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,4 g	energia: 675 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,5 g	energia: 661 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 16 g / 7,3 g	energia: 725 Kcal	fehérje: 47 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,8 g
szénhidrát: 99 g	cukor: 16 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 11 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 94 g	cukor: 11 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 71 g	cukor: 0 g	só: 2,1 g	
EBÉD C	Húsgombóclevés (1, 3) Tejszínes spenótos tészta (1, 3, 7) Alma			Zellerkrémlevés, pirított napraforgómag (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Zöldséges bazsalikom csirkeragu (1) <i>csirkehús, bazsalikom, olaj</i> Párolt rizzsel			Erőlevés cérnametélttel (1, 3, 9) <i>csont, zöldségek, tészta</i> Lasagne (1, 3, 7) <i>szárzészta, csirkehús, paradicsompüré</i>			Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Svájci rakott burgonya (1, 3, 7, 12) <i>burgonya, tej, sajt, búzaliszt, sajt</i>			Daragaluskaleves (1, 3, 9) Sütőtökös rizottó sajttal (7, 9)		
	energia: 778 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,4 g	energia: 756 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g	energia: 658 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,8 g	energia: 667 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 22 g / 10,4 g	energia: 713 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g
szénhidrát: 90 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 90 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 80 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 87 g	cukor: 6 g	só: 1 g	szénhidrát: 123 g	cukor: 19 g	só: 1 g	
UZSONNA	Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)			Kockasajt (7) T.k.zsemle (1), sárgarépa			Körözött (7) T.k.kenyér (1), paprika			Kenőmájás Telj. Kiórl.kenyér (1), lilahagyma			T.k. erdei gyümölcsös párna (1, 3, 7)		
	energia: 206 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g	energia: 222 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 215 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g	energia: 216 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g	energia: 149 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g
szénhidrát: 32 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 6 g	só: 0,3 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=csillagfű; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ
2025.02.10



KEDD
2025.02.11



SZERDA
2025.02.12



CSÜTÖRTÖK
2025.02.13



PÉNTEK
2025.02.14

7. hét

TÍZÓRAI	Tea, Párizsi, margarin (7) Zsemle (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek			Kakaó (7) Fatörzs kifli (1, 3, 7)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (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.:
	291 Kcal	10 g	11 g / 2,9 g	241 Kcal	11 g	4 g / 2,2 g	250 Kcal	12 g	8 g / 2,3 g	340 Kcal	14 g	7 g / 2,9 g	226 Kcal	14 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	39 g	7 g	1,2 g	39 g	0 g	0,5 g	32 g	7 g	0,9 g	55 g	13 g	0,4 g	36 g	7 g	1,1 g

EBÉD A	Csirke becsinált leves (1, 3, 7, 9) Darás metélt baracköntettel (1, 3) Alma			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 7, 9) Húsgombóc (3) <i>sertés, tojás, rizs</i> Paradicsommártás (1, 9) <i>paradicsompüré, búzaliszt</i> Főtt burgonya (12)			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek</i> Rántott csirkemell (1, 3, 7) Tört burgonya (12)			Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>levestészta, burgonya, szalonna</i> Sült bécsi rudacska Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, glutén</i>			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, meggy, tej, búzaliszt</i> Tavaszi rizses hús (9) Káposztasaláta		
	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.:
	649 Kcal	28 g	14 g / 2 g	693 Kcal	22 g	24 g / 5,9 g	847 Kcal	44 g	21 g / 4,7 g	596 Kcal	35 g	16 g / 4,6 g	652 Kcal	34 g	16 g / 6,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	102 g	18 g	1,6 g	96 g	10 g	2,1 g	117 g	0 g	1,8 g	77 g	0 g	1,5 g	90 g	9 g	1,3 g

EBÉD B	Csirke becsinált leves (1, 3, 7, 9) Tejbepolenta gyümölcsmártással (1, 7) Alma			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 7, 9) Főtt tojás (3) <i>sertéshús, tojás, kenyér, lenmag</i> Zöldbabfőzelék (1, 7)			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek</i> Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7) <i>paradicsompüré, csirkehús, sárgarépa, sajt, szárítottészta</i>			Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>levestészta, burgonya, szalonna</i> Rakott karfiol (7)			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, meggy, tej, búzaliszt</i> Paprikás burgonya (12) <i>burgonya, hús, lecsó</i> Káposztasaláta		
	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.:
	769 Kcal	30 g	15 g / 5 g	649 Kcal	27 g	18 g / 3,9 g	822 Kcal	42 g	19 g / 7,4 g	621 Kcal	26 g	21 g / 7,5 g	647 Kcal	30 g	14 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	125 g	40 g	1,3 g	93 g	0 g	2 g	122 g	0 g	1,5 g	80 g	0 g	1,2 g	97 g	15 g	0,5 g

EBÉD C	Csirke becsinált leves (1, 3, 7, 9) Csőbensült füstölt sajtos paraj (1, 3, 7) Alma			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 7, 9) Pizza (1, 3, 7)			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek</i> Brassói aprópecsenye pirított burgonyával (12) Savanyúság (10, 12)			Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>levestészta, burgonya, szalonna</i> Méz-es-mustáros csirkeragu (1, 7, 10) <i>csirkeús, méz, mustár, búzaliszt, tej</i> Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, meggy, tej, búzaliszt</i> Fasírt lennaggal (1, 3) Burgonyapüré (7, 9, 12) Káposztasaláta		
	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.:
	621 Kcal	37 g	21 g / 6 g	814 Kcal	37 g	28 g / 8,5 g	790 Kcal	33 g	34 g / 12,5 g	596 Kcal	29 g	13 g / 5,1 g	662 Kcal	34 g	18 g / 7,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	69 g	0 g	1,8 g	103 g	3 g	2 g	86 g	0 g	1,7 g	89 g	0 g	1,1 g	89 g	7 g	1,5 g

UZSONNA	Márton szendvics lilahagymával (1, 7)			Turista szalámi, margarin (7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Vaníliás krémtúró (1, 7) Kenyer (1)			Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			<u>Gesztenyés párna (1, 3, 7)</u>		
	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	211 Kcal	10 g	6 g / 1,6 g	220 Kcal	11 g	3 g / 1,7 g	327 Kcal	16 g	17 g / 8,7 g	426 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	0 g	0,5 g	29 g	0 g	0,9 g	37 g	6 g	0,7 g	26 g	0 g	1,6 g	58 g	16 g	0,3 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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

8. hét

**HÉTFŐ**

2025.02.17

**KEDD**

2025.02.18

**SZERDA**

2025.02.19

**CSÜTÖRTÖK**

2025.02.20

**PÉNTEK**

2025.02.21

TÍZÓRAI

Tea, Zala felvágott,
margarin (7), Kenyér (1),

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
261 Kcal	11 g	9 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	7 g	1 g

Tej (7)
Gabonagyógyó (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
315 Kcal	13 g	5 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
54 g	13 g	0,7 g

Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10),
T.k. kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
295 Kcal	13 g	10 g / 3,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	7 g	0,8 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
385 Kcal	14 g	14 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
50 g	12 g	0,5 g

Tea, Snidlinges túrókrém (1, 7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
239 Kcal	13 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	7 g	0,6 g

EBÉD A

Sárgaborsógulyás (1, 3, 9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Lekváros táska (1, 3, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
624 Kcal	26 g	16 g / 4,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	13 g	0,8 g

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzártszta, burgonya, fűszerpaprika
Főtt tojás (3)
Parajfőzelék (1, 7)
lencse, tejföl, mustár, búzaliszt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
589 Kcal	33 g	15 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	3 g	0,8 g

Brokkoli krémleves, pirtott napraforgómag
(1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Zöldborsós rizottó (7, 9)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
722 Kcal	42 g	16 g / 6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
100 g	0 g	1,4 g

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
zabpehely, tojás, zöldségek
Fasírt (1, 3)
Sült zöldségek burgonyával (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
581 Kcal	29 g	16 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
79 g	0 g	1,3 g

Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Bácskai rizses hús
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
796 Kcal	43 g	27 g / 10,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
103 g	9 g	1,4 g

EBÉD B

Sárgaborsógulyás (1, 3, 9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Tejbedara fahéj szóráttal (1, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
766 Kcal	31 g	18 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
118 g	18 g	1,1 g

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzártszta, burgonya, fűszerpaprika
Rakott karfiol (1, 7)
hús, zöldbab, tejföl

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
606 Kcal	23 g	29 g / 8,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
61 g	0 g	0,8 g

Brokkoli krémleves, pirtott napraforgómag
(1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Tejszínes-kukoricás csirkeragu
(1, 6, 7) *csirkehús, tejszín, kukorica*
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
686 Kcal	34 g	17 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
98 g	0 g	1,5 g

Zabgaluskaleves
(1, 3, 9) *zabpehely, tojás, zöldségek*
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
642 Kcal	33 g	18 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
86 g	4 g	1,6 g

Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Hamis milánói spagetti sajttal - gomba
nélkül (1, 3, 7)
szárzártszta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré, sajt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
679 Kcal	40 g	17 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	6 g	1,2 g

EBÉD C

Sárgaborsógulyás (1, 3, 9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Francia rakott burgonya (1, 3, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
762 Kcal	32 g	30 g / 10,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	0 g	1,6 g

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzártszta, burgonya, fűszerpaprika
szárzártszta, búzaliszt, olaj
Lecsós virsli (1)
Rizzsel

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
689 Kcal	36 g	26 g / 9,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
76 g	0 g	1,5 g

Brokkoli krémleves, pirtott napraforgómag
(1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Vadas csirkeragu
spagettivel (1, 3, 7, 10)
spagetti, csirkehús, zeller, tejföl, mustár

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
576 Kcal	38 g	17 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
68 g	0 g	0,9 g

Zabgaluskaleves
(1, 3, 9) *zabpehely, tojás, zöldségek*
Hamburger (1, 3, 7)
Salátával (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
568 Kcal	24 g	21 g / 6,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	4 g	1,2 g

Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Csirkés bulgurizzottó (1, 4, 7)
csirke, bulgur, zöldségek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
706 Kcal	44 g	16 g / 7,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
98 g	14 g	1 g

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

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

Sertéspárizsi, margarin (7)
T.k. kenyér (1), jégcsapretek

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

Csokikrémes párna (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
282 Kcal	7 g	16 g / 9,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	10 g	1 g

Kenőmájás
Telj. Kiőrl.kenyér (1), lilahagyma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
274 Kcal	10 g	13 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	0 g	1,3 g

Kockasajt (7)
Zsemle (1), Sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
282 Kcal	10 g	12 g / 6,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	0 g	1,4 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=csillagfű; 14=puhatestűek

Az ételpalviztatás jogát fenntartjuk.

9. hét



2025.02.24



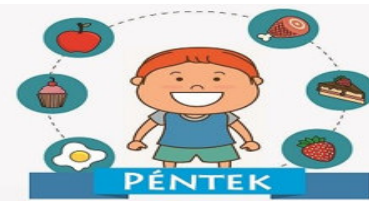
2025.02.25



2025.02.26



2025.02.27



2025.02.28

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),
Kenyér (1)

energia:	261 Kcal
szénhidrát:	34 g

fehérje:	11 g
cukor:	7 g

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

Tej
Mézes kenyér (1, 7)

energia:	347 Kcal
szénhidrát:	57 g

fehérje:	14 g
cukor:	16 g

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

Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)
Telj. kiőrlésű zsemle (1)

energia:	243 Kcal
szénhidrát:	35 g

fehérje:	5 g
cukor:	9 g

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

Tej (7)
Csoki golyó (1, 6)

energia:	239 Kcal
szénhidrát:	38 g

fehérje:	11 g
cukor:	8 g

zsír / telített zs.:	4 g / 2,2 g
só:	0,6 g

Tea, Főtt tojás (3), margarin (7), t.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	243 Kcal
szénhidrát:	33 g

fehérje:	8 g
cukor:	7 g

zsír / telített zs.:	9 g / 2,2 g
só:	0,8 g

EBÉD A

Korhelyleves (1, 3, 7, 12)
Mákos tészta (1, 3)
Alma

energia:	775 Kcal
szénhidrát:	106 g

fehérje:	29 g
cukor:	16 g

zsír / telített zs.:	25 g / 8,3 g
só:	1,6 g

Karálbékrémleves (1, 7, 9)
Karálbé, tej, búzaliszt
Bundázott halrudacska (1, 4)
Karottás rizs

energia:	794 Kcal
szénhidrát:	91 g

fehérje:	41 g
cukor:	0 g

zsír / telített zs.:	29 g / 7,2 g
só:	1,8 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Hamis chilis bab
sertéshús, bab, paradicsom, kukorica

energia:	821 Kcal
szénhidrát:	115 g

fehérje:	48 g
cukor:	4 g

zsír / telített zs.:	18 g / 7,4 g
só:	1,5 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*
Gyrostál (1, 7, 10, 12)

energia:	655 Kcal
szénhidrát:	69 g

fehérje:	38 g
cukor:	5 g

zsír / telített zs.:	25 g / 4,6 g
só:	1,2 g

Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1, 7)
főzőtök, tejföl, búzaliszt

energia:	630 Kcal
szénhidrát:	66 g

fehérje:	35 g
cukor:	8 g

zsír / telített zs.:	25 g / 8,5 g
só:	1,5 g

EBÉD B

Korhelyleves (1, 3, 7, 12)
Aranygaluska
Vaníliásodó (1, 3, 7)
Alma

energia:	864 Kcal
szénhidrát:	112 g

fehérje:	39 g
cukor:	22 g

zsír / telített zs.:	28 g / 11 g
só:	1,3 g

Karálbékrémleves (1, 7, 9)
karalábé, tej, búzaliszt
Tarhonyás hús (1, 3, 6, 12)
tarhonya, burgonya, sertéshús
Céklasaláta (10, 12)

energia:	630 Kcal
szénhidrát:	92 g

fehérje:	23 g
cukor:	5 g

zsír / telített zs.:	18 g / 5,4 g
só:	1,9 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Halpogácsa (1, 3, 4)
Zöldborsófőzelék (1, 7) *zöldborsó, tej, búzaliszt*

energia:	631 Kcal
szénhidrát:	70 g

fehérje:	34 g
cukor:	0 g

zsír / telített zs.:	23 g / 7,5 g
só:	2 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*
BBQ kukoricas csirkeragu (1, 6, 10, 12)
Párolt rizs

energia:	665 Kcal
szénhidrát:	82 g

fehérje:	28 g
cukor:	5 g

zsír / telített zs.:	25 g / 5,9 g
só:	2 g

Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Székelykáposzta (10, 12)

energia:	665 Kcal
szénhidrát:	74 g

fehérje:	41 g
cukor:	1 g

zsír / telített zs.:	22 g / 9,3 g
só:	1,8 g

EBÉD C

Korhelyleves (1, 3, 7, 12)
Tonhalas pizza (1, 3, 7)
Alma

energia:	854 Kcal
szénhidrát:	92 g

fehérje:	40 g
cukor:	2 g

zsír / telített zs.:	35 g / 12,5 g
só:	1,7 g

Karálbékrémleves (1, 7, 9)
karalábé, tej, búzaliszt
Rakott burgonya (1, 3, 7, 12)
Céklasaláta (10, 12)

energia:	717 Kcal
szénhidrát:	98 g

fehérje:	28 g
cukor:	5 g

zsír / telített zs.:	23 g / 7,1 g
só:	1,9 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Rakott zöldbab (7)
zöldbab, sertéshús, vöröshagyma, tejföl

energia:	787 Kcal
szénhidrát:	87 g

fehérje:	31 g
cukor:	0 g

zsír / telített zs.:	36 g / 11,9 g
só:	1,1 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*
Vagdalt sárgaréppával és lenmaggal (1, 3, 7)
sertéshús, kenyér, tojás, sárgarépa
Tört hagymás burgonya (12)

energia:	672 Kcal
szénhidrát:	91 g

fehérje:	23 g
cukor:	10 g

zsír / telített zs.:	23 g / 6,3 g
só:	1,7 g

Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Carbonara spagetti (1, 3, 6, 7)

energia:	646 Kcal
szénhidrát:	77 g

fehérje:	35 g
cukor:	0 g

zsír / telített zs.:	22 g / 9,8 g
só:	2,4 g

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
T.k. kenyér (1)

energia:	194 Kcal
szénhidrát:	24 g

fehérje:	5 g
cukor:	0 g

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

Húskrém (1, 7, 10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1), kigyóuborka

energia:	163 Kcal
szénhidrát:	24 g

fehérje:	15 g
cukor:	0 g

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

Vaníliás krémtúró (1, 7)
Kenyér (1)

energia:	237 Kcal
szénhidrát:	39 g

fehérje:	12 g
cukor:	7 g

zsír / telített zs.:	4 g / 1,9 g
só:	0,7 g

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

energia:	211 Kcal
szénhidrát:	29 g

fehérje:	10 g
cukor:	0 g

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

túrós ráncos táska (1, 3, 7)

energia:	404 Kcal
szénhidrát:	60 g

fehérje:	20 g
cukor:	16 g

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

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

1=glutént tartalmaz 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=puhatestűk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.