


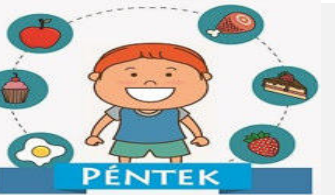




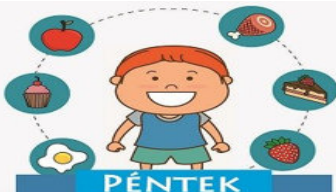
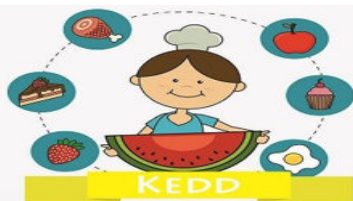
 HÉTFŐ	 KEDD	 SZERDA	 CSÜTÖRTÖK	 PÉNTEK																							
31. hét	2024.07.29	2024.07.30	2024.07.31	2024.08.01	2024.08.02																							
TÍZÓRAI				Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)	Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)																							
				<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>239 Kcal</td><td>11 g</td><td>4 g / 2,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>38 g</td><td>8 g</td><td>0,6 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	239 Kcal	11 g	4 g / 2,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	38 g	8 g	0,6 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>451 Kcal</td><td>16 g</td><td>16 g / 6,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>60 g</td><td>11 g</td><td>1,1 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	451 Kcal	16 g	16 g / 6,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	60 g	11 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																										
239 Kcal	11 g	4 g / 2,2 g																										
szénhidrát:	cukor:	só:																										
38 g	8 g	0,6 g																										
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																										
451 Kcal	16 g	16 g / 6,5 g																										
szénhidrát:	cukor:	só:																										
60 g	11 g	1,1 g																										
EBÉD				Zöldségleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, száraztészta, fűszerek</i> Lasagne (1, 3, 7) <i>paradicsompüré, sajt, száraztészta, hús</i>	Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Gyros tál (7, 9, 12) <i>gyros hús, pirított burgonya, káposztasaláta</i>																							
				<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>619 Kcal</td><td>31 g</td><td>22 g / 6,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>72 g</td><td>0 g</td><td>1,4 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	619 Kcal	31 g	22 g / 6,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	72 g	0 g	1,4 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>569 Kcal</td><td>32 g</td><td>15 g / 3,9 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>75 g</td><td>2 g</td><td>0,5 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	569 Kcal	32 g	15 g / 3,9 g	szénhidrát:	cukor:	só:	75 g	2 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																										
619 Kcal	31 g	22 g / 6,5 g																										
szénhidrát:	cukor:	só:																										
72 g	0 g	1,4 g																										
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																										
569 Kcal	32 g	15 g / 3,9 g																										
szénhidrát:	cukor:	só:																										
75 g	2 g	0,5 g																										
UZSONNA				Baromfipárizsi (7), margarin (7), T.k.kenyér (1), kígyóuborka	Turista felvágott Margarin (7), t.k.kenyér (1)																							
				<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>259 Kcal</td><td>10 g</td><td>11 g / 2,8 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>29 g</td><td>0 g</td><td>1,2 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	259 Kcal	10 g	11 g / 2,8 g	szénhidrát:	cukor:	só:	29 g	0 g	1,2 g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>206 Kcal</td><td>11 g</td><td>5 g / 2,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>29 g</td><td>1 g</td><td>1 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	206 Kcal	11 g	5 g / 2,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	29 g	1 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																										
259 Kcal	10 g	11 g / 2,8 g																										
szénhidrát:	cukor:	só:																										
29 g	0 g	1,2 g																										
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																										
206 Kcal	11 g	5 g / 2,5 g																										
szénhidrát:	cukor:	só:																										
29 g	1 g	1 g																										
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.																												
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat étелеinkben. 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																												

32. hét		 HÉTFŐ 2024.08.05			 KEDD 2024.08.06			 SZERDA 2024.08.07			 CSÜTÖRTÖK 2024.08.08			 PÉNTEK 2024.08.09		
TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, T.k.kenyér (1)			Tej Mézes kenyér (1, 7)			Tea, gépsonka, magyaros vajkrém (7), t.k. kenyér (1)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)			
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 10 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 368 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 14 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 15 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 12 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 6 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,8 g	
EBÉD	Frankfurti leves (1, 3, 9, 12) <i>bécsi rudacska, burgonya, tejföl</i> Rizsfelfújt csokiöntettel (1, 3, 7, 12) Barack			Zelleres burgonyaleves (1, 9, 12) <i>burgonya, zeller, vöröshagyma</i> Fasírt (1, 3) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor</i>			Cukkinikréml leves, 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 szénhidrát: 81 g	fehérje: 27 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9,3 g só: 1,7 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 36 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,3 g só: 1,4 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,4 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 34 g cukor: 24 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g só: 1 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 30 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g só: 0,8 g	
UZSONNA	Turista felvágott, margarin (7) Kenyér (1)			Olasz felvágott, margarin (7) t.k. kenyér (1), sárgarépa			Kakaós csiga (1, 7)			Baromfipárizsi (7), margarin (7), T.k.kenyér (1), paradicsom			Sajt (7), margarin (7) T.k.zsemle (1)			
	energia: 222 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 11 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 9 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,5 g	energia: 354 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g só: 1,8 g	
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=gluténtartalmú gabonafélék; 2=rákkeltő; 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**

2024.08.12

**KEDD**

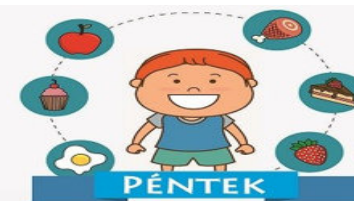
2024.08.13

**SZERDA**

2024.08.14

**CSÜTÖRTÖK**

2024.08.15

**PÉNTEK**

2024.08.16

TÍZÓRAILimonádé, Sajtkrém (7),
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
309 Kcal	9 g	14 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	6 g	1,2 g

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

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

Tea, Kockasajt (7)
T.k.kifli (1), paradicsom

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

Tea
Vaníliás túrókrém (7), kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
270 Kcal	11 g	3 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
49 g	13 g	0,8 g

Limonádé, Húskrém (1, 7, 10)
T. kiórlésű kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
250 Kcal	15 g	3 g / 0,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	7 g	1,2 g

EBÉDGulyásleves (1, 3, 9, 12)
sertéshús, burgonya, zöldségek
Paradicsomos fusilli sajttal (1, 3, 6,
7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
834 Kcal	40 g	33 g / 12,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	16 g	1,4 g

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
zöldségek, zabpehely, tojás
Sült bécsi rudacska
Burgonyafőzelék (1, 7, 12)
sárgaborsó, vöröshagyma, liszt, olaj

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
514 Kcal	32 g	15 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	0 g	1,7 g

Olasz zöldségleves (1, 3, 9)
*sárgarépa, kelkáposzta, paradicsompüré,
tészta*
Bácskai rizses hús
Uborkasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
647 Kcal	41 g	15 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	0 g	1,2 g

Erdei gyümölcsleves (1, 7)
*bogyós gyümölcsök, alma, tej, búzaliszt,
cukor*
Brassói (12)
burgonya, csirkehús
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
693 Kcal	29 g	25 g / 9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
86 g	10 g	1 g

Erőleves (1, 3, 9)
Mustáros csirkemell (1, 10)
Zöldborsós bulgur (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
602 Kcal	30 g	37 g / 14,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
37 g	3 g	0,6 g

UZSONNATurista felvágott
Margarin (7), t.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
206 Kcal	11 g	5 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	1 g	1 g

Zala felvágott, margarin (7)
T.k.kenyér (1), kígyóuborka

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
278 Kcal	13 g	13 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	0 g	1 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
276 Kcal	17 g	8 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,9 g

Méz, margarin (7),
Kenyer (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
223 Kcal	12 g	5 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	1 g	1 g

Kakaós csiga (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
249 Kcal	7 g	6 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
40 g	15 g	0,7 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=csillagfű; 14=puhatestűek



HÉTFŐ
2024.08.19



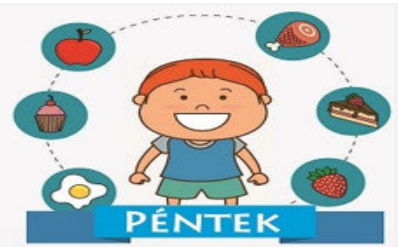
KEDD
2024.08.20



SZERDA
2024.08.21



CSÜTÖRTÖK
2024.08.22



PÉNTEK
2024.08.23

TÍZÓRAI	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
								Tej (7) Kukoricapehely (1)	energia: 318 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,6 g	Tea, Tonhalkrém (1, 4, 7) T.k.kenyér (1), lilahagyma	energia: 410 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 15 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 15 g / 6,1 g só: 1 g	Limonádé, Sajt (7) margarin (7), T.k.kenyér (1)	energia: 253 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 13 g cukor: 9 g
EBÉD							Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12) <i>brokkoli, tej, burgonya</i> Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7)	energia: 642 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,2 g	Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, száraztészta, zeller</i> Rántott csirkemell (1, 3) <i>csirkemell, tojás, búzaliszt, zsemlemorzsa</i> Pírtott burgonya (12)	energia: 672 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 34 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g só: 1,6 g	Zöldbableves (1, 3, 7, 9) <i>zöldbab, száraztészta, olaj</i> Pásztortarhonya (1, 3, 6, 12) <i>száraztészta, burgonya, hús, kolbász</i> Uborkasaláta	energia: 599 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 18 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,6 g só: 1,6 g
								Márton szendvics t.k. kenyérrrel lilahagymával (1, 7)	energia: 276 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g só: 0,9 g	Kakaós csiga (1, 3, 7)	energia: 232 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 14 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,7 g	Szalámi, margarin (7) kifli (1)	energia: 254 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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=csillagfürt; 14=puhatestűek

35.
hét



HÉTFŐ

2024.08.26



KEDD

2024.08.27



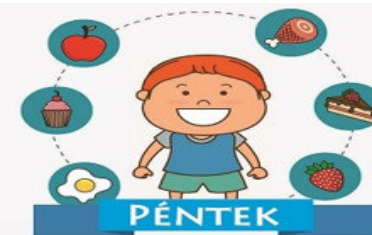
SZERDA

2024.08.28



CSÜTÖRTÖK

2024.08.29



PÉNTEK

2024.08.30

TÍZÓRAI	Kakaó (7) Margarin (7), Kuglóf (1, 3, 7)			Limonádé, Sajt (7), margarin (7), T.k.kenyér (1)			Tej (7) Gabonagyó (1, 6)			Limonádé, Kenőmájás, T.k.kenyér (1), kigyóuborka			Tea, Vajkrém (7) Zsemle (1), sárgarépa		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 12 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 16 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g só: 0,9 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 54 g	fehérje: 13 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 14 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 15 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 1,2 g
EBÉD	Lencsegyulás (1) <i>lencse, hús, zöldségek</i> Sajtos-tejfölös tészta (1, 3, 7)			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>szárzészta, burgonya, szalonna</i> Csirkeuggets (1, 3) Zöldborsófőzelék (1, 7) Dinnye			Magyaros karfiolleves (1, 3, 9) <i>karfiol, szárzészta, olaj</i> Fasírt (1, 3) Tört hagymás burgonya (12) Paradicsomsaláta			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor</i> Bácskai rizses hús <i>hús, rizs, vörshagyma, olaj</i> Káposztasaláta			Francia hagymaleves, p.zs.k (1, 6, 7) <i>vörshagyma, tejszín, kenyér</i> Hamis milánói makaróni - <i>gomba nélkül</i> , sajttal (1, 3, 7) <i>sonka, paradicsompüré, szárzészta, sajt</i>		
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 135 g	fehérje: 33 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4 g só: 1,6 g	energia: 673 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 7 g só: 2 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 73 g	fehérje: 27 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 1,2 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 26 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 26 g / 9,7 g só: 0,9 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26 g / 9,4 g só: 0,9 g
UZSONNA	Turista felvágott Margarin (7), t.k.kenyér (1)			Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)			Zala felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Lekváros táská (1, 3, 7)			Méz, margarin (7), Kenyér (1)		
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 11 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 12 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,7 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 1,4 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 8 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,7 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g só: 0,9 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=csillagfürt; 14=puhatestűek