



HÉTFŐ
2024.12.02



KEDD
2024.12.03



SZERDA
2024.12.04



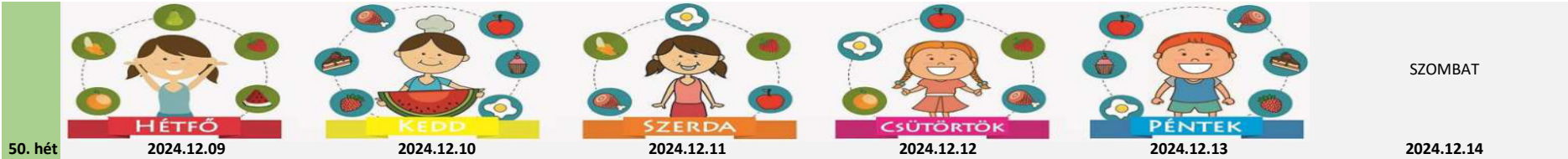
CSÜTÖRTÖK
2024.12.05



PÉNTEK
2024.12.06

TÍZÓRAI	EBÉD A	EBÉD B	EBÉD C	UZSONNA																																																																									
<p>Tea, Gépsonka, margarin (7), T.k.kenyér (1)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>245 Kcal</td><td>11 g</td><td>8 g / 2,3 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>31 g</td><td>7 g</td><td>0,9 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	245 Kcal	11 g	8 g / 2,3 g	szénhidrát:	cukor:	só:	31 g	7 g	0,9 g	<p>Tejeskávé (1, 7), Margarin (7), Kuglóf (1, 3, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>430 Kcal</td><td>14 g</td><td>14 g / 5,6 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>62 g</td><td>22 g</td><td>0,5 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	430 Kcal	14 g	14 g / 5,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	62 g	22 g	0,5 g	<p>Tea, Extra dzsem, margarin (7), kenyér (1, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>269 Kcal</td><td>6 g</td><td>6 g / 1,6 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>47 g</td><td>19 g</td><td>0,8 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	269 Kcal	6 g	6 g / 1,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	47 g	19 g	0,8 g	<p>Tea Gesztenyész rúd (1, 3, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>463 Kcal</td><td>10 g</td><td>17 g / 12,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>67 g</td><td>25 g</td><td>0,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	463 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	67 g	25 g	0,3 g	<p>Tea, főtt tojás karikák (3), margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>335 Kcal</td><td>15 g</td><td>13 g / 4,4 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>41 g</td><td>7 g</td><td>0,8 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	335 Kcal	15 g	13 g / 4,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	41 g	7 g	0,8 g	<p>Tea, Sajt, margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>357 Kcal</td><td>12 g</td><td>15 g / 4,4 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>41 g</td><td>7 g</td><td>0,8 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	357 Kcal	12 g	15 g / 4,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	41 g	7 g	0,8 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
245 Kcal	11 g	8 g / 2,3 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
31 g	7 g	0,9 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
430 Kcal	14 g	14 g / 5,6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
62 g	22 g	0,5 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
269 Kcal	6 g	6 g / 1,6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
47 g	19 g	0,8 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
463 Kcal	10 g	17 g / 12,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
67 g	25 g	0,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
335 Kcal	15 g	13 g / 4,4 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
41 g	7 g	0,8 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
357 Kcal	12 g	15 g / 4,4 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
41 g	7 g	0,8 g																																																																											
<p>Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek</i> Tejberizs (1, 7) Kakaó szórat Alma</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>711 Kcal</td><td>30 g</td><td>17 g / 6,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>109 g</td><td>16 g</td><td>0,7 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	711 Kcal	30 g	17 g / 6,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	109 g	16 g	0,7 g	<p>Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, vöröshagyma</i> Vagdalt (1, 3) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, liszt, tej, cukor</i></p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>644 Kcal</td><td>24 g</td><td>34 g / 9 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>60 g</td><td>0 g</td><td>1,4 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	644 Kcal	24 g	34 g / 9 g	szénhidrát:	cukor:	só:	60 g	0 g	1,4 g	<p>Meggyleves (1, 7) Tarhonyás hús (1, 3) Káposztasaláta</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>768 Kcal</td><td>28 g</td><td>33 g / 10 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>88 g</td><td>10 g</td><td>1,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	768 Kcal	28 g	33 g / 10 g	szénhidrát:	cukor:	só:	88 g	10 g	1,3 g	<p>Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9) Édes-savanyú csirkeragu rizzsel (1, 6)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>624 Kcal</td><td>30 g</td><td>21 g / 4,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>77 g</td><td>0 g</td><td>1,5 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	624 Kcal	30 g	21 g / 4,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	77 g	0 g	1,5 g	<p>Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7) <i>vöröshagyma, búzaliszt, tejszín</i> Western csirkecsíkok (1) Bulgur (1)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>605 Kcal</td><td>39 g</td><td>17 g / 5,6 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>76 g</td><td>0 g</td><td>1,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	605 Kcal	39 g	17 g / 5,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	76 g	0 g	1,3 g	<p>Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Rakott burgonya (3, 7, 12) Savanyúság (10, 12)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>544 Kcal</td><td>21 g</td><td>29 g / 8,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>49 g</td><td>5 g</td><td>1,7 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	544 Kcal	21 g	29 g / 8,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	49 g	5 g	1,7 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
711 Kcal	30 g	17 g / 6,5 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
109 g	16 g	0,7 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
644 Kcal	24 g	34 g / 9 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
60 g	0 g	1,4 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
768 Kcal	28 g	33 g / 10 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
88 g	10 g	1,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
624 Kcal	30 g	21 g / 4,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
77 g	0 g	1,5 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
605 Kcal	39 g	17 g / 5,6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
76 g	0 g	1,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
544 Kcal	21 g	29 g / 8,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
49 g	5 g	1,7 g																																																																											
<p>Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek</i> Aranygaluska vaníliásodó (1, 7, 8) Alma</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>620 Kcal</td><td>32 g</td><td>30 g / 8,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>53 g</td><td>0 g</td><td>2 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	620 Kcal	32 g	30 g / 8,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	53 g	0 g	2 g	<p>Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, vöröshagyma</i> Csőbensült zöldségkavalkád csirkehússal (1, 3, 7, 9) <i>csirke, karfiol, brokkoli, sárgarépa, tej, búzaliszt, sajt</i></p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>611 Kcal</td><td>30 g</td><td>24 g / 8,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>67 g</td><td>0 g</td><td>1,9 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	611 Kcal	30 g	24 g / 8,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	67 g	0 g	1,9 g	<p>Meggyleves (1, 7) Csirkés rizottó sajttal Káposztasaláta</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>727 Kcal</td><td>43 g</td><td>15 g / 5,1 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>104 g</td><td>10 g</td><td>0,7 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	727 Kcal	43 g	15 g / 5,1 g	szénhidrát:	cukor:	só:	104 g	10 g	0,7 g	<p>Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9) Paprikás burgonya (12) Savanyúság (10, 12)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>488 Kcal</td><td>16 g</td><td>18 g / 3,2 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>65 g</td><td>0 g</td><td>1,5 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	488 Kcal	16 g	18 g / 3,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	65 g	0 g	1,5 g	<p>Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7) <i>vöröshagyma, búzaliszt, tejszín</i> Bolognai spagetti (1, 3, 7) <i>sertéshús, sárgarépa, paradicsompüré, száraztészta, sajt</i></p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>674 Kcal</td><td>37 g</td><td>24 g / 10,3 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>78 g</td><td>0 g</td><td>1 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	674 Kcal	37 g	24 g / 10,3 g	szénhidrát:	cukor:	só:	78 g	0 g	1 g													
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
620 Kcal	32 g	30 g / 8,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
53 g	0 g	2 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
611 Kcal	30 g	24 g / 8,5 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
67 g	0 g	1,9 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
727 Kcal	43 g	15 g / 5,1 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
104 g	10 g	0,7 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
488 Kcal	16 g	18 g / 3,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
65 g	0 g	1,5 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
674 Kcal	37 g	24 g / 10,3 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
78 g	0 g	1 g																																																																											
<p>Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek</i> Rántott sajt (1, 3, 7) 1/2 párolt rizs (12) Saláta öntettel és pirított napraforgómaggal Alma</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>802 Kcal</td><td>37 g</td><td>29 g / 6,7 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>98 g</td><td>0 g</td><td>2,1 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	802 Kcal	37 g	29 g / 6,7 g	szénhidrát:	cukor:	só:	98 g	0 g	2,1 g	<p>Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, vöröshagyma</i> Dinonuggets (1, 3, 6) Tökfőzelék (1, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>604 Kcal</td><td>29 g</td><td>25 g / 5,4 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>64 g</td><td>0 g</td><td>1,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	604 Kcal	29 g	25 g / 5,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	64 g	0 g	1,3 g	<p>Meggyleves (1, 7) <i>meggy, tej, búzaliszt, cukor</i> Csirkepörkölt (1) Főtt tészta (1, 3) Káposztasaláta</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>699 Kcal</td><td>32 g</td><td>23 g / 6 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>89 g</td><td>10 g</td><td>0,6 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	699 Kcal	32 g	23 g / 6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	89 g	10 g	0,6 g	<p>Vajgaluskaleves (1, 3, 9) Rakott kelkáposzta (1, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>535 Kcal</td><td>24 g</td><td>29 g / 8,5 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>43 g</td><td>0 g</td><td>1,5 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	535 Kcal	24 g	29 g / 8,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	43 g	0 g	1,5 g	<p>Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7) <i>vöröshagyma, búzaliszt, tejszín</i> Svéd húsgombóc barna mártással (1, 3, 6, 7) <i>sertéshús, tojás, tejszín, kenyér</i> 1/2 petrezselymes burgonya (12)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>675 Kcal</td><td>22 g</td><td>25 g / 7,7 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>90 g</td><td>10 g</td><td>1,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	675 Kcal	22 g	25 g / 7,7 g	szénhidrát:	cukor:	só:	90 g	10 g	1,3 g													
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
802 Kcal	37 g	29 g / 6,7 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
98 g	0 g	2,1 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
604 Kcal	29 g	25 g / 5,4 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
64 g	0 g	1,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
699 Kcal	32 g	23 g / 6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
89 g	10 g	0,6 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
535 Kcal	24 g	29 g / 8,5 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
43 g	0 g	1,5 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
675 Kcal	22 g	25 g / 7,7 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
90 g	10 g	1,3 g																																																																											
<p>Márton szendvics lilahagymával (1, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>266 Kcal</td><td>5 g</td><td>16 g / 5,6 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>26 g</td><td>0 g</td><td>0,5 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	266 Kcal	5 g	16 g / 5,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	26 g	0 g	0,5 g	<p>Turista felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>224 Kcal</td><td>7 g</td><td>10 g / 2,9 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>26 g</td><td>0 g</td><td>1,2 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	224 Kcal	7 g	10 g / 2,9 g	szénhidrát:	cukor:	só:	26 g	0 g	1,2 g	<p>Húskrém (1, 7, 10) T.k.kenyér (1)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>217 Kcal</td><td>12 g</td><td>8 g / 2,1 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>24 g</td><td>0 g</td><td>0,6 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	217 Kcal	12 g	8 g / 2,1 g	szénhidrát:	cukor:	só:	24 g	0 g	0,6 g	<p>Sajtkrém (7) T.k.zsemle (1), kígyóuborka</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>230 Kcal</td><td>13 g</td><td>5 g / 2,4 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>32 g</td><td>1 g</td><td>1 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	230 Kcal	13 g	5 g / 2,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	32 g	1 g	1 g	<p>Zala felvágott, margarin (7) kenyér (1)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>242 Kcal</td><td>9 g</td><td>12 g / 3,7 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>24 g</td><td>0 g</td><td>1,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	242 Kcal	9 g	12 g / 3,7 g	szénhidrát:	cukor:	só:	24 g	0 g	1,3 g	<p>Kakaós csiga (1, 3, 7)</p> <table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérje:</td><td>zsír / telített zs.:</td></tr> <tr><td>202 Kcal</td><td>5 g</td><td>12 g / 3,7 g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>35 g</td><td>10 g</td><td>1,3 g</td></tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	202 Kcal	5 g	12 g / 3,7 g	szénhidrát:	cukor:	só:	35 g	10 g	1,3 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
266 Kcal	5 g	16 g / 5,6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
26 g	0 g	0,5 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
224 Kcal	7 g	10 g / 2,9 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
26 g	0 g	1,2 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
217 Kcal	12 g	8 g / 2,1 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
24 g	0 g	0,6 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
230 Kcal	13 g	5 g / 2,4 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
32 g	1 g	1 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
242 Kcal	9 g	12 g / 3,7 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
24 g	0 g	1,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
202 Kcal	5 g	12 g / 3,7 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
35 g	10 g	1,3 g																																																																											

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk. Az étlapváltoztatás 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



TÍZÓRAI	Tea Kenőmájas, 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			Tea, Sajt, margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom		
	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	energia: 335 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 15 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 0,8 g

EBÉD A	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Burgonyás kocka (1, 3, 12) Savanyúság (10, 12)			Halgaluskaletes (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 burognyával (12) Savanyúság (10, 12)			Zöldborsóleves (1, 3, 9) Bolognai spagetti (1, 3, 7)		
	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	energia: 700 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 20 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 31 g / 10,9 g só: 1,3 g

EBÉD B	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Tejbe rizs kakaóval (1, 7)			Halgaluskaletes (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 Pirított burgonya (12) Gyros saláta (7, 10)			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, tejföl, 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)			Halgaluskaletes (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 csirkecsikok 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: 23 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)			Kakaós csiga (1, 3, 7)		
	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	energia: 242 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 9 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 1,3 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=puhatestűk

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)

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
Gesztenyészó (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, szárítottzöldső, fűszerpaprika
Tojásropogós (1, 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

Erőleves (1, 3, 9)
sárgarépa, csont, tészta, zöldségek
Csirkés bulgurizzottó (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

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
Rántott párizsi (1, 3, 6) sütőben sütve
Sárgaborsófőzelék (1)

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
Milánói makaróni sajttal
- *gomba nélkül* (1, 3, 7)
tészta, sonka, 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, szárítottzöldső, fűszerpaprika
Feijoada
portugál babos egytél

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

Erőleves (1, 3, 9)
sárgarépa, csont, tészta, 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

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
Csirke curry rizszel (1, 7, 10)

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, szárítottzöldső, 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

Erőleves (1, 3, 9)
sárgarépa, csont, tészta, zöldségek
Fasírt (1, 3)
Sárgaborsófőzelék (1)

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

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
Paprikás burgonya kolbásszal (12)
Káposztasalát

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), kígyóuborka

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

Sült sütőtök

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
181 Kcal	8 g	4 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
25 g	8 g	0,8 g

Póréhagymás sajtkrém (1, 7)
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

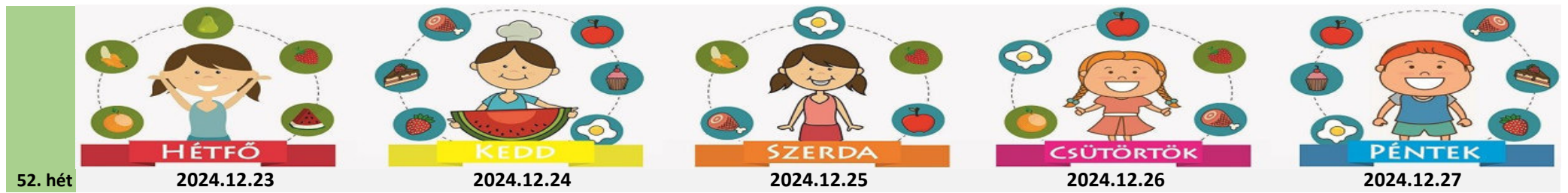
Turista szalámi, margarin (7)
Zsemle (1)

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=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



HÉTFŐ
2024.12.30



KEDD
2024.12.31



SZERDA
2025.01.01



CSÜTÖRTÖK
2025.01.02



PÉNTEK
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.