



HÉTFŐ

2024.11.04



KEDD

2024.11.05



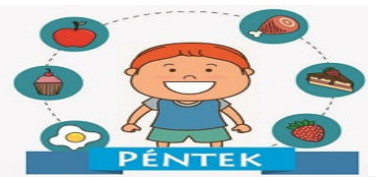
SZERDA

2024.11.06



CSÜTÖRTÖK

2024.11.07



PÉNTEK

2024.11.08

TÍZÓRAI

Tea, Olasz felvágott, margarin (7),
Telj. Kiórl. kenyér (1)

energia: 245 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g
szénhidrát: 31 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g

Tej (7)
Mézes maci (1)

energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g
szénhidrát: 46 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g

Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup,
kifli (1)

energia: 234 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g
szénhidrát: 37 g	cukor: 8 g	só: 1,3 g

Kakaó (7)
Margarin (7), Kuglóf (1)

energia: 386 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g
szénhidrát: 51 g	cukor: 12 g	só: 0,7 g

Tea, sajtkrém (7),
t.k.kenyér(1)

energia: 241 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g
szénhidrát: 37 g	cukor: 7 g	só: 1,1 g

EBÉD A

Húsgombóclevés (1, 3, 9)
Vargabéles (1, 3, 7)
száraztészta, tehéntúró, cukor
Alma

energia: 794 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 24 g / 9,2 g
szénhidrát: 102 g	cukor: 8 g	só: 1 g

Zellerkrémlevés, p.zs.k. (1, 7, 9)
zeller, tej, búzaliszt
Rakott zöldbab (1, 7)
zöldbab, sertéshús, tejföl, rizs

energia: 654 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,1 g
szénhidrát: 72 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g

Erőlevés cérnametéllettel (1, 3, 9)
csont, zöldségek, tészta
Fasírt (1, 3) *sertéshús, kenyér, tojás*
Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10)
1/2 pirított burgonya (12)

energia: 771 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g
szénhidrát: 97 g	cukor: 5 g	só: 1,4 g

Almaleves (1, 7)
alma, tej, cukor
Paradicsomos-kukoricás
csirkeragu (1)
csirke, kukorica, paradicsompüré
Párolt rizs

energia: 684 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,5 g
szénhidrát: 98 g	cukor: 6 g	só: 0,6 g

Daragaluskaleves
(1, 3, 9)
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1, 7, 10)

energia: 767 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,2 g
szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g

EBÉD B

Húsgombóclevés (1, 3, 9)
Tejberisz kakaó szóráttal (1, 7)
tej, rizs, cukor, kakaópor
Alma

energia: 681 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 20 g / 7 g
szénhidrát: 99 g	cukor: 16 g	só: 1,3 g

Zellerkrémlevés, p.zs.k. (1, 7, 9)
zeller, tej, búzaliszt
Húsgombóc (3)
Paradicsomos káposzta (1)
fejes káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor

energia: 682 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,4 g
szénhidrát: 85 g	cukor: 11 g	só: 1,9 g

Erőlevés cérnametéllettel (1, 3, 9)
csont, sárgarépa, petrezselyemgyökér,
zeller, tészta
Feijoadá (1) *portugál babos, húsos*
egytálétel

energia: 675 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,5 g
szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g

Almaleves (1, 7)
alma, tej, cukor
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10)
csirkehús, tejföl, sárgarépa,
petrezselyemgyökér
Főtt orsó tészta (1, 3)

energia: 661 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 16 g / 7,3 g
szénhidrát: 94 g	cukor: 11 g	só: 0,7 g

Daragaluskaleves
(1, 3, 9)
Csőbensült brokkoli
(1, 7) *brokkoli, tej, búzaliszt*

energia: 725 Kcal	fehérje: 47 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,8 g
szénhidrát: 71 g	cukor: 0 g	só: 2,1 g

EBÉD C

Húsgombóclevés (1, 3)
Tejszínes spenótos tészta
(1, 3, 7)
Alma

energia: 778 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,4 g
szénhidrát: 90 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g

Zellerkrémlevés, p.zs.k. (1, 7, 9)
zeller, tej, búzaliszt
Zöldséges bazsalikomos csirkeragu
(1)
csirkehús, bazsalikom, olaj
Párolt rizszel

energia: 756 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g
szénhidrát: 90 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g

Erőlevés cérnametéllettel (1, 3, 9)
csont, zöldségek, tészta
Lasagne (1, 3, 7)
száraztészta, csirkehús, paradicsompüré

energia: 658 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,8 g
szénhidrát: 80 g	cukor: 0 g	só: 1 g

Almaleves (1, 7)
alma, tej, cukor
Svájci rakott burgonya
(1, 3, 7, 12)
burgonya, tej, sajt, búzaliszt, sajt

energia: 667 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 22 g / 10,4 g
szénhidrát: 87 g	cukor: 6 g	só: 1 g

Daragaluskaleves
(1, 3, 9)
Sütőtökös rizottó sajttal (7, 9)

energia: 713 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g
szénhidrát: 123 g	cukor: 19 g	só: 1 g

UZSONNA

Extra dzsem, margarin (7)
Kenyer (1)

energia: 206 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g
szénhidrát: 32 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g

Kockasajt (7)
T.k.zsemle (1), sárgarépa

energia: 222 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g
szénhidrát: 33 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g

Körözött (7)
T.k.kenyér (1), kigyóuborka

energia: 215 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g
szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g

Kenőmájás
Telj. Kiórl.kenyér (1), lilahagyma

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

Gabonás omlós keksz (1)
Alma

energia: 149 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g
szénhidrát: 28 g	cukor: 6 g	só: 0,3 g

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

Az ételapváltoztatás 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=csillagfű; 14=puhatestűk



HÉTFŐ
2024.11.11



KEDD
2024.11.12



SZERDA
2024.11.13



CSÜTÖRTÖK
2024.11.14



PÉNTEK
2024.11.15

46. hét

TÍZÓRAI

Tea, Zsíros kenyér lilahagymával (1, 7)			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

Libaleves (1, 3, 9) Csirkemáj rizottó (7, 9) Alma			Halgalskaleves (1, 3, 4, 7, 9) Húsgombóc (3) sertés, tojás, rizs Paracicsommártás (1, 9) paradicsompüré, búzaliszt Főtt burgonya (12)			Fokhagymakrémleves (1, 6, 7) zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek Rántott csirkemell (1, 3, 7) Tört burgonya (12)			Lebbencsleves (1, 3, 12) levestészta, burgonya, szalonna Sült bécsi rudacska Zöldborsófőzelék (1, 7) zöldborsó, tej, glutén			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) alma, meggy, tej, búzaliszt 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

Libaleves (1, 3, 9) Tejbepolenta gyümölcsmártással (1, 7) Alma			Halgalskaleves (1, 3, 4, 7, 9) Főtt tojás (3) sertéshús, tojás, kenyér, lenmag Zöldbabfőzelék (1, 7)			Fokhagymakrémleves (1, 6, 7) Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7) paradicsompüré, csirkehús, sárgarépa, sajt, szárítottészta			Lebbencsleves (1, 3, 12) levestészta, burgonya, szalonna Rakott karfiol (7)			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) alma, meggy, tej, búzaliszt Paprikás burgonya (12) burgonya, hús, lecsó 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 / 6 g	649 Kcal	27 g	18 g / 8,5 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

Libaleves (1, 3, 9) Csőbensült füstölt sajtos paraj (1, 3, 7) Alma			Halgalskaleves (1, 3, 4, 7, 9) Pizza (1, 3, 7)			Fokhagymakrémleves (1, 6, 7) Fokhagyma, tej, búzaliszt, fűszerek Brassói aprópecsenye pirított burgonyával (12) Savanyúság (10, 12)			Lebbencsleves (1, 3, 12) levestészta, burgonya, szalonna Mézes-mustáros csirkeragu (1, 7, 10) csirkeús, méz, mustár, búzaliszt, tej Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) alma, meggy, tej, búzaliszt Fasírt (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

Sült sütőtök			Turista szalámi, margarin (7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Vaníliás krémtúró (1, 7) Kenyér (1)			Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			Kókuszos csiga (1, 3, 7)		
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=rákkfélék; 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.



2024.11.18



2024.11.19



2024.11.20



2024.11.21



2024.11.22

TÍZÓRAI

Tea, Zala felvágott,
margarin (7), Kenyér (1),Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10),
T.k. kenyér (1)Kakaó (7), Margarin (7)
Kuglóf (1, 3, 7)Tea, Snidlinges túrókrém (1, 7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)energia:
261 Kcal
szénhidrát:
34 gfehérje:
11 g
cukor:
7 gzsír / telített zs.:
9 g / 2,6 g
só:
1 genergia:
315 Kcal
szénhidrát:
54 gfehérje:
13 g
cukor:
13 gzsír / telített zs.:
5 g / 2,3 g
só:
0,7 genergia:
295 Kcal
szénhidrát:
38 gfehérje:
13 g
cukor:
7 gzsír / telített zs.:
10 g / 3,5 g
só:
0,8 genergia:
385 Kcal
szénhidrát:
50 gfehérje:
14 g
cukor:
12 gzsír / telített zs.:
14 g / 6 g
só:
0,5 genergia:
239 Kcal
szénhidrát:
38 gfehérje:
13 g
cukor:
7 gzsír / telített zs.:
4 g / 1,9 g
só:
0,6 g

EBÉD A

Sárgaborsógulyás (1, 3,9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Lekváros táska (1, 3, 7)
AlmaTarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzártszta, burgonya, fűszerpaprika
Főtt tojás (3)
Parajfőzelék (1, 7)
*lencse, tejföl, mustár, búzaliszt*Brokkoli krémleves (1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Zöldborsós rizottó (7, 9)Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
zabpehely, tojás, zöldségek
Fasírt (1, 3)
Sült zöldségek burgonyával (12)Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Bácskai rizses hús
Savanyúság (10, 12)energia:
624 Kcal
szénhidrát:
93 gfehérje:
26 g
cukor:
13 gzsír / telített zs.:
16 g / 4,8 g
só:
0,8 genergia:
589 Kcal
szénhidrát:
80 gfehérje:
33 g
cukor:
3 gzsír / telített zs.:
15 g / 4,7 g
só:
0,8 genergia:
722 Kcal
szénhidrát:
100 gfehérje:
42 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
16 g / 6 g
só:
1,4 genergia:
581 Kcal
szénhidrát:
79 gfehérje:
29 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
16 g / 2,1 g
só:
1,3 genergia:
796 Kcal
szénhidrát:
103 gfehérje:
33 g
cukor:
9 gzsír / telített zs.:
27 g / 10,9 g
só:
1,4 g

EBÉD B

Sárgaborsógulyás (1, 3,9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Tejbedara fahéj szóráttal (1, 7)
AlmaTarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzártszta, burgonya, fűszerpaprika
Rakott karfiol (1, 7)
*hús, zöldbab, tejföl*Brokkoli krémleves (1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Tejszínes-kukoricás csirkeragu
(1, 6, 7) *csirkehús, tejszín, kukorica*
Párolt rizsZabgaluskaleves
(1, 3, 9) *zabpehely, tojás, zöldségek*
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1, 7)Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Hamis milánói spagetti sajttal - gomba
nélkül (1, 3, 7)
*szárzártszta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré,
sajt*energia:
766 Kcal
szénhidrát:
118 gfehérje:
31 g
cukor:
18 gzsír / telített zs.:
18 g / 5,2 g
só:
1,1 genergia:
606 Kcal
szénhidrát:
61 gfehérje:
23 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
29 g / 8,3 g
só:
0,8 genergia:
686 Kcal
szénhidrát:
98 gfehérje:
34 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
17 g / 5,2 g
só:
1,5 genergia:
642 Kcal
szénhidrát:
86 gfehérje:
33 g
cukor:
4 gzsír / telített zs.:
18 g / 2,9 g
só:
1,6 genergia:
679 Kcal
szénhidrát:
91 gfehérje:
40 g
cukor:
6 gzsír / telített zs.:
17 g / 7,9 g
só:
1,2 g

EBÉD C

Sárgaborsógulyás (1, 3,9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Francia rakott burgonya (1, 3, 7)
AlmaTarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzártszta, burgonya, fűszerpaprika
szárzab, búzaliszt, olaj
Lecsós virsli (1)
RizzselBrokkoli krémleves (1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Vadas csirkeragu
spagettivel (1, 3, 7, 10)
*spagetti, csirkehús, zeller, tejföl, mustár*Zabgaluskaleves
(1, 3, 9) *zabpehely, tojás, zöldségek*
Hamburger (1, 3, 7)
Salátával (10, 12)Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Csirkés bulgurizzottó (1, 4, 7)
*csirke, bulgur, zöldségek*energia:
762 Kcal
szénhidrát:
88 gfehérje:
32 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
30 g / 10,8 g
só:
1,6 genergia:
689 Kcal
szénhidrát:
76 gfehérje:
36 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
26 g / 9,7 g
só:
1,5 genergia:
576 Kcal
szénhidrát:
68 gfehérje:
38 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
17 g / 5,5 g
só:
0,9 genergia:
568 Kcal
szénhidrát:
70 gfehérje:
24 g
cukor:
4 gzsír / telített zs.:
21 g / 6,8 g
só:
1,2 genergia:
706 Kcal
szénhidrát:
98 gfehérje:
44 g
cukor:
14 gzsír / telített zs.:
16 g / 7,2 g
só:
1 g

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Sertéspárizsi, margarin (7)
T.k. kenyér (1), jégcsapretekSajt (7), margarin (7)
Kifli (1), sárgarépaKenőmájas
Telj. Kiőrl.kenyér (1), lilahagymaKockasajt (7)
Zsemle (1), Sárgarépaenergia:
234 Kcal
szénhidrát:
24 gfehérje:
9 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
11 g / 6,1 g
só:
0,8 genergia:
216 Kcal
szénhidrát:
24 gfehérje:
7 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
10 g / 2,9 g
só:
1,1 genergia:
282 Kcal
szénhidrát:
27 gfehérje:
7 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
16 g / 9,2 g
só:
1 genergia:
274 Kcal
szénhidrát:
29 gfehérje:
10 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
13 g / 4,2 g
só:
1,3 genergia:
282 Kcal
szénhidrát:
34 gfehérje:
10 g
cukor:
0 gzsír / telített zs.:
12 g / 6,4 g
só:
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=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételpalviztatás jogát fenntartjuk.



2024.11.25



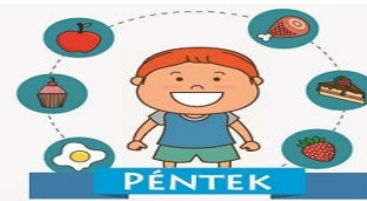
2024.11.26



2024.11.27



2024.11.28



2024.11.29

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, 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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
347 Kcal	14 g	7 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	16 g	1,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
243 Kcal	5 g	9 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	9 g	0,7 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.:
243 Kcal	8 g	9 g / 2,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
33 g	7 g	0,8 g

Tej
Mézes kenyér (1, 7)Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)
Telj. kiőrlésű zsemle (1)Tej (7)
Csoki golyó (1, 6)Tea, Főtt tojás (3), margarin (7), t.k.kenyér
(1), sárgarépa

EBÉD A

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
775 Kcal	29 g	25 g / 8,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
106 g	16 g	1,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
794 Kcal	41 g	29 g / 7,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	0 g	1,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
821 Kcal	48 g	18 g / 7,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
115 g	4 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
655 Kcal	38 g	25 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
69 g	5 g	1,2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
630 Kcal	35 g	25 g / 8,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
66 g	8 g	1,5 g

Karalábékrémleves (1, 7, 9)
Karalábé, tej, búzaliszt
Bundázott halrudacska (1, 4)
Karottás rizsFrancia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Hamis chilis bab
*sertéshús, bab, paradicsom, kukorica*Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré,*
szárzajtészta, olaj, fűszerek
Gyrostál (1, 7, 10, 12)Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1, 7)
főzőtök, tejföl, búzaliszt

EBÉD B

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
862 Kcal	39 g	28 g / 11 g
szénhidrát:	cukor:	só:
112 g	22 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
630 Kcal	23 g	18 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	5 g	1,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
631 Kcal	34 g	23 g / 7,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
665 Kcal	28 g	25 g / 5,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	5 g	2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
665 Kcal	41 g	22 g / 9,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
74 g	1 g	1,8 g

Korhelyleves (1, 7, 9)
karalábé, tej, búzaliszt
Tarhonyás hús (1, 3, 6, 12)
tarhonya, burgonya, sertéshús
Céklasaláta (10, 12)Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Halpogácsa (1, 3, 4)
Zöldborsófőzelék (1, 7) *zöldborsó, tej, búzaliszt*Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré,*
szárzajtészta, olaj, fűszerek
BBQ kukoricás csirkeragu (1, 6, 10, 12)
Párolt rizsSajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Székelykáposzta (10, 12)

EBÉD C

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
854 Kcal	40 g	35 g / 12,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	2 g	1,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
717 Kcal	28 g	23 g / 7,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
98 g	5 g	1,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
787 Kcal	31 g	36 g / 11,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
87 g	0 g	1,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
672 Kcal	23 g	23 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	10 g	1,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
646 Kcal	35 g	22 g / 9,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	0 g	2,4 g

Korhelyleves (1, 7, 9)
karalábé, tej, búzaliszt
Rakott burgonya (1, 3, 7, 12)
Céklasaláta (10, 12)Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Rakott zöldbab (7)
*zöldbab, sertéshús, vöröshagyma, tejföl*Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré,*
szárzajtészta, olaj, fűszerek
Vagdalt sárgaréppával és lenmaggal (1, 3, 7)
sertéshús, kenyér, tojás, sárgarépa
Tört hagymás burgonya (12)Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Carbonara spagetti
(1, 3, 6, 7)

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
194 Kcal	5 g	9 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
163 Kcal	15 g	1 g / 0,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,6 g

Húskrém (1, 7, 10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1), kigyóuborkaVaníliás krémtúró (1, 7)
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
237 Kcal	12 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	7 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
211 Kcal	10 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	0 g	0,9 g

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

túrós rácsos táská (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
404 Kcal	20 g	9 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
60 g	16 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
404 Kcal	20 g	9 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
60 g	16 g	0,3 g