



HÉTFŐ
2025.03.31



KEDD
2025.04.01



SZERDA
2025.04.02



CSÜTÖRTÖK
2025.04.03



PÉNTEK
2025.04.04

14. hét

TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Sertéspárizsi, margarin (7) T.k. kenyér (1)			Kakaó (7) Briós (1, 3, 7)			Tea, Petrezselymes tojáskrém (1,3,7,10), T.k.kenyér (1)		
	energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 273 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g	energia: 394 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g	energia: 337 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g
	szénhidrát: 46 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 9 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 51 g	cukor: 14 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 9 g	só: 1 g
EBÉD A	Csontleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levestészta, olaj</i> Tepsis csirkecsikok sült répával, hagymával, burgonyával (1, 10, 12)			Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12) <i>brokkoli, burgonya, tej, kenyér</i> Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) <i>csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér</i> Főtt orsó tészta (1, 3)			Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>zöldségek búzadara, liszt, tojás</i> Fasírt (1, 3) <i>sertéshús, vöröshagyma, fűszerpaprika, olaj, kenyér, tojás</i> Majorannás burgonya főzelék (1, 7, 12) <i>burgonya, tejföl, búzaliszt</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, tészta</i> Rántott csirkemell (1, 3) <i>csirkehús, tojás, búzaliszt</i> Rizi-bizi <i>rizs, zöldborsó</i> Friss saláta (7, 10)		
		energia: 639 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 29 g / 8 g	energia: 813 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g	energia: 576 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g	energia: 591 Kcal	fehérje: 33 g
	szénhidrát: 68 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 112 g	cukor: 6 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 56 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 5 g	só: 1,6 g
EBÉD B	Csontleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levestészta, olaj</i> Sertéspörkölt (1) Fejtett babfőzelék (1, 7)			Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12) <i>brokkoli, burgonya, tej, kenyér</i> Bácskai rizses hús <i>hús, rizs, lecsó, vöröshagyma</i> Házi káposzta saláta			Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>zöldségek búzadara, liszt, tojás</i> Bolognai spagetti (1, 3, 7) <i>hús, paradicsompüré, száraztészta, sárgarépa, sajt</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, tészta</i> Gyros hús <i>csirkehús, olaj, fűszerek</i> Gyros saláta (7, 10) <i>káposzta, hagyma, joghurt</i> 1/2 pirított burgonya (12)		
		energia: 639 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 29 g / 8 g	energia: 827 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,1 g	energia: 665 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 23 g / 8,3 g	energia: 609 Kcal	fehérje: 32 g
	szénhidrát: 68 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 106 g	cukor: 4 g	só: 1 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 83 g	cukor: 10 g	só: 2,2 g
EBÉD C	Csontleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levestészta, olaj</i> Mexikói bulguros hús <i>hús, bulgur, zöldségek</i> Saláta			Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12) <i>brokkoli, burgonya, tej</i> Rakott burgonya (1, 3, 7, 12) <i>burgonya, kolbász, tejföl, tojás, búzaliszt</i> Saláta			Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>zöldségek búzadara, liszt, tojás</i> Pulled pork 1/2 pirított burgonya (12) Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10) <i>káposzta, sárgarépa, majonéz</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, tészta</i> Grillezett tengeri halfilé Kapos citomártással Rizi bizi bébiréppával (1, 4, 6, 7)		
		energia: 638 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 28 g / 8 g	energia: 658 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 21 g / 8,9 g	energia: 631 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g	energia: 608 Kcal	fehérje: 29 g
	szénhidrát: 69 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 88 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 7 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 5 g	só: 1,8 g
Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap												
UZSONNA	Kenőmájás T.k.kenyér (1)			Natúr joghurt (7), kifli (1)			Szárnyas húskrém (1, 7, 10) T.k.kenyér (1)			Túrós táska (1, 3, 7)		
	energia: 191 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g	energia: 206 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 162 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g	energia: 247 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g
szénhidrát: 28 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 1 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 16 g	só: 0,8 g	

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=gluténtartalmú 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 ételválogatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

15. hét

2025.04.07

2025.04.08

2025.04.09

2025.04.10

2025.04.11

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
t.k.kenyér (1)

Tea, Virsli,
t.k.kenyér (1, 7), ketchup

Kakaó (7), Gépsonka, Margarin (7),
T.k.kenyér (1)

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

Tea, Körözött (1, 7),
t.k.kenyér (1)

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
332 Kcal	15 g	7 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
52 g	10 g	1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
265 Kcal	12 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	9 g	1 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
264 Kcal	8 g	8 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	9 g	0,9 g

EBÉD A

Tárkonyos sertés raguleves (1, 3, 9)
sertés, sárgarépa, petrezselyemgyökér
Tejberizs
kakaó szórat (1, 3, 7, 12)
rizs, tej, cukor, kakaó

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, burgonya, szalonna
Csőbensült brokkoli (1, 7)
brokkoli, tej, búzaliszt, sajt
Banán

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor
Zöldes milánói makaróni sajttal (1, 3, 7)
paradicsompüré, sonka, sárgarépa, sajt, szárzészta

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek, búzadara, tojás
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1, 7)
lencse, tejföl, mustár, búzaliszt, olaj

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12)
fokhagyma, tejsz, búzaliszt
Dinoguggets (3, 7, 12)
Zöldborsófőzelék (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
691 Kcal	31 g	13 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
111 g	18 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
569 Kcal	30 g	19 g / 8,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
718 Kcal	39 g	21 g / 8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	14 g	1,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
486 Kcal	27 g	13 g / 3,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
64 g	5 g	1,2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
715 Kcal	31 g	18 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
105 g	7 g	1 g

EBÉD B

Tárkonyos sertés raguleves (1, 3, 9)
sertés, sárgarépa, petrezselyemgyökér
Kase spatzle szarvacskával (1, 3, 7)
szárzészta, tej, sajt

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, burgonya, szalonna
Sült bécsi rudacska
Sárgaborsófőzelék (1)
sárgaborsó, búzaliszt, olaj, fűszerek,
Banán

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé
Pincepörkölt (12)
sertés, burgonya, szalonna, lecsó
Savanyúság (10, 12)

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek, búzadara, tojás
Húsgombóc kölesel(3)
sertés, köles, tojás
paradicsommártás (1, 9)
paradicsompüré, búzaliszt, zeller
1/2 petrezselymes burgonya (12)

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12)
fokhagyma, tejsz, búzaliszt
Temesvári sertésragu (1, 7)
Párolt rizs
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
672 Kcal	29 g	30 g / 13,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
72 g	0 g	1,2 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
579 Kcal	29 g	19 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
71 g	0 g	1,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
788 Kcal	34 g	30 g / 11,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
94 g	14 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
586 Kcal	26 g	10 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
96 g	9 g	1,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
779 Kcal	44 g	18 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
110 g	2 g	1,1 g

EBÉD C

Tárkonyos sertés raguleves (1, 3, 9)
sertés, sárgarépa, petrezselyemgyökér
Aranygaluska
vaníliásodóval (1, 3, 7)

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, burgonya, szalonna
Carbonara (1, 3, 6, 7)
szárzészta, sonka, sajt, tejsz, búzaliszt
Banán

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé
Tejszínes-kukoricás csirkeragu (1, 6, 7)
csirkehús, tejszín, kukorica, olaj
Párolt rizs
Saláta

Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, zöldségek, búzadara, tojás
Hamis chili con carne

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12)
fokhagyma, tejsz, búzaliszt
Párizsi csirkemell (1, 3, 7)
csirkemell, búzaliszt, tej, tojás
Párolt rizs
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
717 Kcal	23 g	28 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	15 g	1,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
617 Kcal	22 g	22 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
81 g	0 g	1,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
705 Kcal	35 g	15 g / 6,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
105 g	14 g	1,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
707 Kcal	39 g	28 g / 7,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
73 g	0 g	1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
628 Kcal	34 g	15 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	2 g	1 g

Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap

UZSONNA

Olasz felvágott, Margarin (7)
Zsemle (1)

Gyümölcsjoghurt (7), Kifli (1)

Gesztyénys rúd (1, 3, 6, 7)

Vaníliás túrókrém (1, 7)
Kenyér (1)

Lekvár, 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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
202 Kcal	7 g	9 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	7 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
265 Kcal	13 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
45 g	8 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
220 Kcal	5 g	11 g / 3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	5 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
317 Kcal	16 g	17 g / 8,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	5 g	1,6 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ
2025.04.14



KEDD
2025.04.15



SZERDA
2025.04.16



CSÜTÖRTÖK
2025.04.17



PÉNTEK
2025.04.18

16. hét

TÍZÓRAI	Tea, Snidlinges sajtkrém (7) Telj. kiőrlésű kenyér (1)			Tej (7) Gabonagyógyó (1, 6)			Kakaó (7), Briós (1, 3, 7)			Tea, Főtt virsli, ketchup Kifli (1)			Tea, zöldfűszeres túrókrém (1, 7), t.k.kenyér (1)		
	energia: 271 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g	energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 419 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g	energia: 241 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 305 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g
EBÉD A	szénhidrát: 33 g	cukor: 9 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 10 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 68 g	cukor: 14 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 9 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 9 g	só: 0,6 g
	EBÉD A	Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, zöldségek</i> Darás metélt baracköntettel (1, 3) Alma			Erőleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levesbetét, fűszerek</i> Vagdalt (1, 3) <i>sertéshús, tojás, kenyér, olaj</i> Zöldbabfőzelék (1, 7) <i>zöldbab, tej, búzaliszt</i>			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj</i> Rakott karfiol (7) <i>karfiol, rizs, tejjől, vöröshagyma</i>			Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, alma, tej</i> Paradicsomos húsgombóc (1, 3) <i>hús, tojás, rizs, olaj</i> 1/2 főtt burgonya (12)			Francia hagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt</i> Teriyaki csirkecsíkok (1, 6) Párolt rizs Saláta	
energia: 774 Kcal		fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,4 g	energia: 683 Kcal	fehérje: 46 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6 g	energia: 542 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 31 g / 10,5 g	energia: 706 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 14 g / 5,7 g	energia: 639 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g
EBÉD B	szénhidrát: 118 g	cukor: 18 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 67 g	cukor: 2 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 105 g	cukor: 10 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g
	Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, zöldségek</i> Bazsalikomos paradicsomos penne sajttal (1, 3, 7) <i>száraztészta, paradicsompüré, sajt, fűszerek</i> Alma			Erőleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levesbetét, fűszerek</i> Sült csirkecomb Párolt lilakáposzta 1/2 főtt burgonya			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj</i> Csirkepörkölt (1) <i>csirkehús, vöröshagyma, fűszerpaprika</i> Tökfőzelék (1, 7) <i>főzőtök, tejjől, búzaliszt</i>								
EBÉD C	energia: 806 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 20 g / 5,8 g	energia: 599 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g	energia: 547 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 30 g / 9 g						
	szénhidrát: 117 g	cukor: 15 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 86 g	cukor: 4 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 3 g	só: 1,7 g						
EBÉD C	Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, zöldségek</i> Piskótakocka csokiöntettel (1, 3, 7) Alma			Erőleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levesbetét, fűszerek</i> Zöldséges csirkés piláf (9, 10) <i>zöldségek, csirkehús, rizs</i> Saláta			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj</i> Mézes-mustáros sertéscsíkok(1, 7, 10) <i>sertéshús, tej, mustár, méz</i> Párolt bulgurral (1) Saláta								
	energia: 727 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 26 g / 10 g	energia: 584 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 27 g / 7,8 g	energia: 637 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,5 g						
szénhidrát: 89 g	cukor: 15 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 4 g	só: 1,7 g							

Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap

UZSONNA	Szendvicssonka, margarin (7) kenyér (1)			Húskrém (1, 7, 10) t.k.kenyér (1)			Sertéspárizsi, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Kenőmájás T.k.kenyér (1)			Almás táska (1, 3, 7)		
	energia: 228 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g	energia: 240 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g	energia: 244 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g	energia: 244 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g	energia: 173 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g
szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 32 g	cukor: 11 g	só: 0 g	

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=glutént tartalmaz gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az ételapályoztatás jogát fenntartjuk.

17. hét



TÍZÓRAI	Tea, Kockasajt (7) Zsemle (1)			Tej, Extra dzsem margarin (7), Kenyér (1)			Tea, Soproni felvágott, marg.(7), T.k. kenyér (1)			Kakaó (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) T. Kiőrl. kenyér (1)		
	energia: 260 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 356 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g	energia: 257 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g	energia: 279 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 263 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g
EBÉD A	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejföl</i>			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, szárítottzöldség</i>			Zöldségleves (1, 3, 9) <i>szárítottzöldség, zöldségek</i>			Szilvaleves (1, 7) <i>szilva, tej, búzaliszt, cukor</i>			Burgonyagombóclevés (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i>		
	Mákos guba Vaníliásodó (1, 3, 7) <i>kifli, tej, pudingpor, cukor</i>			Bundázott halrudacska (1, 4) Rizi-bizi Saláta			Sertéssült Meggymártás (1, 7) 1/2 főtt burgonya (12)			Spetzque (1,3,7) <i>tészta, sertéshús, zöldborsó, paradicsompüré</i>			Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1, 6, 7) <i>paraj, tej, zsemle, fokhagyma</i>		
	energia: 797 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,5 g	energia: 671 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g	energia: 613 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,4 g	energia: 633 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g	energia: 613 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g
	szénhidrát: 113 g	cukor: 12 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 5 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 10 g	só: 1 g	szénhidrát: 92 g	cukor: 6 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 69 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g

Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap

ÜZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérral (1, 7)			Baromfi-parizsi, margarin (7), T.k.kenyér (1)			Sajtkrém (1, 7) Zsemle (1)			Tojáskrém (1, 3, 7, 10) T.k.kenyér (1)			Gesztenyészórával (1, 3, 6, 7)		
	energia: 220 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3 g	energia: 236 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g	energia: 201 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g	energia: 337 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,2 g	energia: 247 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g
	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 11 g	só: 0,8 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben. Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.
 1=gluténtartalmú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;
 11=szézamag; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűt; 14=puhatestűek



HÉTFŐ

2025.04.28



KEDD

2025.04.29



SZERDA

2025.04.30



CSÜTÖRTÖK

2025.05.01



PÉNTEK

2025.05.02

18. hét

TÍZÓRAI	Tea, Olasz felvágott, margarin (7), Telj. Kiörl. kenyér (1)	Tej (7) Mézes maci (1)	Tea, Turista szalámi, margarin (7), Telj. Kiörl. kenyér (1)											
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 11 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 12 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 10 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,3 g					
EBÉD A	Sárgaborsógulyás (1, 12) Tejszínes spenótos tészta (1, 3, 7)	Zellerkrémleves, pirított zs.k. (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Rakott zöldbab (1, 7) <i>zöldbab, sertéshús, tejföl, rizs</i> Banán	Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Sertéssült Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10) 1/2 pirított burgonya (12)											
	energia: 794 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 43 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 9,2 g só: 1 g	energia: 654 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,1 g só: 1,4 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 31 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g só: 1,4 g					
EBÉD B	Sárgaborsógulyás (1, 12) Kókuszis tejberizs kakaó szórattal (1, 7) <i>tej, rizs, cukor, kakaópor</i>	Zellerkrémleves, pirított zs.k (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Húsgombóc (3) Paradicsomos káposzta (1) <i>fejes káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor</i> Banán	Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Fejjoada (1) <i>portugál babos, húsos egytálétel</i>											
	energia: 681 Kcal szénhidrát: 99 g	fehérje: 25 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 20 g / 7 g só: 1,3 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 22 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,4 g só: 1,9 g	energia: 675 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 35 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,5 g só: 0,6 g					
EBÉD C	Sárgaborsógulyás (1, 12) Vargabéles (1, 3, 7) <i>száraztészta, tehéntúró, cukor</i>	Zellerkrémleves, pirított zs.k (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Magyaros borsós csirkeragu (1) <i>csirkehús, zöldborsó, fűszerpaprika, olaj</i> Párolt rizszel Banán	Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Olasz húsos rakott tészta (1, 3, 7) <i>száraztészta, csirkehús, paradicsompüré</i>											
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 39 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 29 g / 9,4 g só: 1,6 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 41 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 37 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,8 g só: 1 g					
Friss zöldség kínálat és salátabár mindennap														
UZSONNA	Sajt (7), margarin (7) Kenyer (1)	Kockasajt (7) T.k.zsemle (1)	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1)											
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 13 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,8 g					

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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