

1. hét		2024.12.30			2024.12.31			2025.01.01			2025.01.02			2025.01.03		
TÍZÓRAI											Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
											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: 269 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 17 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,8 g
EBÉD A											Kertészleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, karalábé, zöldborsó, tészta</i> Brassói aprópecsenye (12) Káposztasaláta			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7)		
											energia: 637 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 9,6 g só: 1,3 g	energia: 839 Kcal szénhidrát: 125 g	fehérje: 37 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,1 g só: 1,5 g
UZSONNA											Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1), Kígyóborka		
											energia: 239 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1,2 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 ételváltoztatás idejét fenntartjuk.



HÉTFŐ
2025.01.06



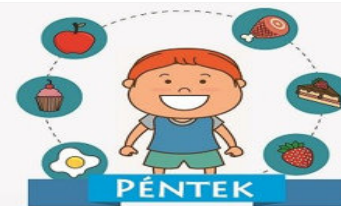
KEDD
2025.01.07



SZERDA
2025.01.08



CSÜTÖRTÖK
2025.01.09



PÉNTEK
2025.01.10

2. hét

TÍZÓRAI

Tea, Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Mézes maci (1)

Tea, Sertéspárizsi, margarin (7)
T.k. kenyér (1) kigyóuborka

Kakaó (7), Vaj (7)
Kuglóf (1, 3, 7)

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

energia: 232 Kcal
szénhidrát: 33 g
fehérje: 5 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g
só: 0,5 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: 273 Kcal
szénhidrát: 34 g
fehérje: 9 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g
só: 1,2 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: 337 Kcal
szénhidrát: 46 g
fehérje: 17 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g
só: 1 g

EBÉD A

Palócleves (1, 3, 7, 12)
hús, burgonya, zöldbab, tészta
Dinonuggets (1, 3, 6)
Parajfőzelék (1, 6, 7)
paraj, tej, zsemle, fokhagyma
Alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Sült csirkecsíkok répával, hagymával,
burgonyával egyben sütvé (1, 10, 12)

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej, kenyér
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10)
csirkehús, tejföl, sárgarépa,
petrezselyemgyökér
Főtt orsó tészta (1, 3)

Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9)
zöldségek búzadara, liszt, tojás
Sertéspörkölt (1)
sertéshús, vöröshagyma,
fűszerpaprika, olaj
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Gyros hús
csirkehús, olaj, fűszerek
Gyros saláta (7, 10)
káposzta, hagyma, joghurt
1/2 pirított burgonya (12)

energia: 576 Kcal
szénhidrát: 56 g
fehérje: 38 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g
só: 1,7 g

energia: 639 Kcal
szénhidrát: 68 g
fehérje: 25 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 29 g / 8 g
só: 1,8 g

energia: 813 Kcal
szénhidrát: 112 g
fehérje: 42 g
cukor: 6 g
zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g
só: 0,9 g

energia: 576 Kcal
szénhidrát: 56 g
fehérje: 38 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g
só: 1,7 g

energia: 591 Kcal
szénhidrát: 85 g
fehérje: 33 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g
só: 1,6 g

EBÉD B

Palócleves (1, 3, 7, 12)
hús, burgonya, zöldbab, tészta
Rizsfelfújt csokiöntettel
(1, 3, 7, 12)
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Bolognai spagetti (1, 3, 7)
csirkehús, paradicsompüré, sárgarépa,
sajt, szárastészta

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej, kenyér
Bácskai rizses hús
hús, rizs, lecsó, vöröshagyma
Savanyúság (10, 12)

Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9)
zöldségek búzadara, liszt, tojás
Rakott kelkáposzta (1, 7)
hús, kelkáposzta, rizs, tejföl, tej, liszt
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Rántott csirkemell (1, 3)
Párolt rizs
Káposztasaláta

energia: 833 Kcal
szénhidrát: 128 g
fehérje: 40 g
cukor: 10 g
zsír / telített zs.: 17 g / 7,1 g
só: 1,3 g

energia: 639 Kcal
szénhidrát: 68 g
fehérje: 25 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 29 g / 8 g
só: 1,8 g

energia: 827 Kcal
szénhidrát: 106 g
fehérje: 36 g
cukor: 4 g
zsír / telített zs.: 28 g / 10,1 g
só: 1 g

energia: 665 Kcal
szénhidrát: 76 g
fehérje: 36 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 23 g / 8,3 g
só: 1,4 g

energia: 609 Kcal
szénhidrát: 83 g
fehérje: 32 g
cukor: 10 g
zsír / telített zs.: 15 g / 1,7 g
só: 2,2 g

EBÉD C

Palócleves (1, 3, 7, 12)
hús, burgonya, zöldbab, tészta
Mákos tészta (1, 3)
alma

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, levestészta, olaj
Mexikói bulguros hús
hús, bulgur, zöldségek

Brokkoli krémleves, p.zs.k. (1, 7, 12)
brokkoli, burgonya, tej
Svájci rakott burgonya (1, 3, 7, 12)
burgonya, tej, tojás, búzaliszt

Daragaluskaleves (1, 3, 4, 9)
zöldségek búzadara, liszt, tojás
Pulled pork
1/2 pirított burgonya (12)
Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10)
káposzta, sárgarépa, majonéz
Alma

Olasz paradicsomleves (1, 3)
paradicsompüré, zöldfűszerek
Parajos-fokhagymás füstölt sajtos
rizottó (7)
szárastészta, spenót, füstölt sajt, tojás, tej

energia: 721 Kcal
szénhidrát: 95 g
fehérje: 30 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 24 g / 7,4 g
só: 1 g

energia: 638 Kcal
szénhidrát: 69 g
fehérje: 25 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 28 g / 8 g
só: 1,3 g

energia: 658 Kcal
szénhidrát: 88 g
fehérje: 27 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 21 g / 8,9 g
só: 0,9 g

energia: 631 Kcal
szénhidrát: 85 g
fehérje: 27 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g
só: 1,8 g

energia: 608 Kcal
szénhidrát: 82 g
fehérje: 29 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 19 g / 9,1 g
só: 1,8 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

Kenőmájás
T.k.kenyér (1), lilahagyma

Sajtkrémés rúd (1, 3, 7)

Szárnyas húskrém (1, 7, 10)
T.k.kenyér (1)

mézes kenyér (1, 7)

energia: 271 Kcal
szénhidrát: 31 g
fehérje: 10 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g
só: 1,4 g

energia: 191 Kcal
szénhidrát: 28 g
fehérje: 9 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g
só: 0,8 g

energia: 206 Kcal
szénhidrát: 29 g
fehérje: 11 g
cukor: 1 g
zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g
só: 1,4 g

energia: 162 Kcal
szénhidrát: 24 g
fehérje: 14 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g
só: 0,6 g

energia: 247 Kcal
szénhidrát: 43 g
fehérje: 5 g
cukor: 16 g
zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g
só: 0,8 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=szézám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételválogatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ



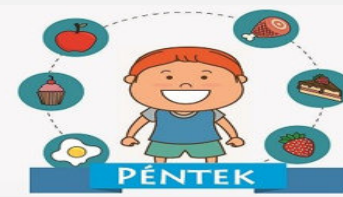
KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

3. hét

2025.01.13

2025.01.14

2025.01.15

2025.01.16

2025.01.17

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
t.k.kenyér (1)

Tej (7)
Lekváros kenyér (1, 7)

Tea, Gépsonka, Margarin (7),
T.k.kenyér (1), sárgarépa

Kakaó (7)
Gesztenyés rúd (1, 3, 6, 7)

Tea, Körözött (1, 7),
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

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertés*^{hús},
sárgarépa, *petrezselyemgyökér*, *zöldborsó*
Tejberizs
kakaó szórat (1, 3, 7, 12)
rizs, *tej*, *cukor*, *kakaó*
Alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)
szárzészta, *burgonya*, *szalonna*
Csöbnsült brokkoli (1, 7)
brokkoli, *tej*, *búzaliszt*, *sajt*

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

Halguskaleves (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, *tejszín*, *búzaliszt*
Rakott burgonya (3, 7, 12)
burgonya, *tojás*, *tejföl*, *sertés*^{hús}
Káposztasaláta

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

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertés*^{hús},
sárgarépa, *petrezselyemgyökér*, *zöldborsó*
Rakott hagymás-sajtos metélt (1, 3, 7)
szárzészta, *hagyma*, *sajt*
alma

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

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

Halguskaleves (1, 3, 4, 9)
halfilé, *zöldségek*, *búzadara*, *tojás*
Húsgombóc kölessel(3)
sertés^{hús}, *köles*, *tojás*
paradicsommártás (1, 9)
paradicsompüré, *búzaliszt*, *zeller*
1/2 petrezselymes burgonya (12)

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12)
fokhagyma, *tejszín*, *búzaliszt*
Zöldborsós csirketokány (1)
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	15 g	1,5 g

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

EBÉD C

Sertés raguleves (1, 3, 9) *sertés*^{hús},
sárgarépa, *petrezselyemgyökér*, *zöldborsó*
Aranygaluska
vaníliásodóval (1, 3, 7)
alma

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

Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, *szilva*, *meggy*, *tej*, *liszt*, *cukor*, *citromlé*
Lecsós sertéstokány (1)
sertés^{hús}, *lecsó*, *olaj*
Párolt rizs

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

Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12)
fokhagyma, *tejszín*, *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	0 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	4 g	1 g

UZSONNA

Olasz felvágott, Margarin (7)
Kenyér (1)

Turista szalámi, margarin (7),
T.k.zsemle (1), jégcsapretek

Vaníliás túrókrém (1, 7)
Kenyér (1)

Márton szendvics t. k. kenyérrrel
savanyú káposztával (1, 7)

Sajt (7), margarin (7)
T.k. 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	0 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	0 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
317 Kcal	16 g	17 g / 8,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	1,6 g

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ
2025.01.20



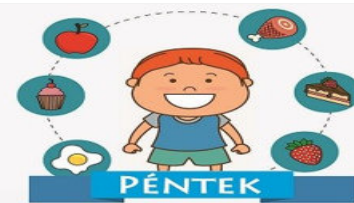
KEDD
2025.01.21



SZERDA
2025.01.22



CSÜTÖRTÖK
2025.01.23



PÉNTEK
2025.01.24

4. hét

TÍZÓRAI	Tea, Snidlinges sajtkrém (7) Telj. kiőrlésű kenyér (1)			Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			Kakaó (7), Briós (1, 3, 7)			Tea, Főtt virsli, ketchup Kifli (1)			Tea, zöldfűszeres túrókrém (1, 7), t.k.kenyér (1), sárgarépa		
	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	Babgulyás (1, 3, 9) <i>szárazbab, sertéshús, zöldségek</i> Tejbegríz fahéj szóráttal (1, 7) <i>tej, búzadara, cukor, fahéj</i> Alma			Erőleves (1, 3, 9) <i>zöldségek, levesbetét, fűszerek</i> Sajtropogós (1, 3, 7) <i>sajt, 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, tejföl, vöröshagyma</i>			Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, alma, tej</i> Stefánia vagdalt (1, 3) <i>hús, tojás, kenyér, olaj</i> Burgonyapüré (7, 12) <i>burgonya, tej, szerecsendió</i>			Francia hagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt</i> Zöldséges csirkeragu Párolt rizs		
	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	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> Vagdalt (1, 3) <i>hús, tojás, kenyér</i> Tökfőzelék (1, 7) <i>főzőtök, tejföl, búzaliszt</i>			Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, alma, tej</i> Csirkemáj rizottó (7, 9) <i>csirkemáj, rizs, zöldségek, sajt</i>			Francia hagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt</i> Zöldborsos brassói (12) <i>csirkehús, burgonya, zöldborsó, olaj</i>		
	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	energia: 726 Kcal	fehérje: 46 g	zsír / telített zs.: 20 g / 11 g	energia: 629 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 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>			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, vöröshagyma, ecet, búzaliszt, olaj</i> Mustáros sertéssült (1, 7, 10) <i>sertéshús, tej, mustár</i> Párolt zöldség bulgurral (1)			Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, alma, tej</i> Tarhonyás hús (1, 3) savanyúság (10, 12)			Francia hagyma krémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt</i> Csevap (1, 3) Sült alma, répa, hagyma, burgonya (12)		
	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	energia: 728 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g	energia: 679 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9,6 g
UZSONNA	Szendvicssonka, margarin (7) kenyér (1)			Húskrém (1, 7, 10) t.k.kenyér (1), lilahagyma			Sertéspárizsi, margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			Kenőmájás T.k.kenyér (1), jégcsaprettek			Almás táská (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: 89 g	cukor: 0 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	szénhidrát: 88 g	cukor: 10 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 80 g	cukor: 0 g	só: 2,3 g	

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

5. hét



	HÉTFŐ 2025.01.27			KEDD 2025.01.28			SZERDA 2025.01.29			CSÜTÖRTÖK 2025.01.30			PÉNTEK 2025.01.31		
TÍZÓRAI	Tea, Kockasajt (7) Zsemle (1)			Tej, Extra dzsem margarin (7), Kenyér (1)			Tea, Soproni felvágott, marg.(7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			Kakaó (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) T. Kiórl. 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 rúdacska, tejföl</i> Mákos guba Vaníliásodó (1, 3, 7) <i>kifli, tej, pudingpor, cukor</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Bundázott halrudacska (1, 4) Rizi-bizi			Zöldségleves (1, 3, 9) <i>száraztészta, zöldségek</i> Brokkolis-sonkás csirkeragu <i>csirkehús, brokkoli, sonka, olaj</i> Bulgur (1)			Szilvaleves (1, 7) <i>szilva, tej, búzaliszt, cukor</i> Spetzque (1,3,7) <i>tészta, sertéshús, zöldborsó, paradicsompüré</i>			Burgonyagombóclevés (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</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
EBÉD B	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rúdacska, tejföl</i> Fahéjas nudli (1) Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) <i>csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér</i> Főtt spagetti tészta (1, 3)			Zöldségleves (1, 3, 9) <i>száraztészta, zöldségek</i> Halpogácsa lenmaggal (1, 3, 4) Zelleres burgonyapüré (7, 9, 12) <i>burgonya, tej, zeller</i>			Szilvaleves (1, 7) <i>szilva, tej, búzaliszt, cukor</i> Húsgombóc (3) Paradicsomos káposzta (1)			Burgonyagombóclevés (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i> Csőbensült karfiol sajttal (1, 7) <i>karfiol, tej, búzaliszt, sajt</i>		
	energia: 733 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g	energia: 610 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g	energia: 471 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g	energia: 567 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 15 g / 6 g	energia: 617 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 23 g / 8,1 g
EBÉD C	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rúdacska, tejföl</i> Pizza (1, 7) Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Székelykáposzta árpagyönggyel (1, 12)			Zöldségleves (1, 3, 9) <i>száraztészta, zöldségek</i> Sertéssült Meggymártás (1, 7) Pírtott búzadara (1)			Szilvaleves (1, 7) <i>szilva, tej, búzaliszt, cukor</i> Halas rizottó (1, 4, 7, 9)			Burgonyagombóclevés (1, 3, 9) <i>burgonya, zöldségek, liszt, tojás</i> Fasírt (1, 3) <i>hús, tojás, kenyér</i> India lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, tejföl, mustár, fűszerek</i>		
	energia: 788 Kcal	fehérje: 47 g	zsír / telített zs.: 26 g / 9,2 g	energia: 514 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g	energia: 524 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g	energia: 668 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 20 g / 8,3 g	energia: 753 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 30 g / 8,6 g
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérrrel lilahagymával (1, 7)			Baromfipárizsi, margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek			Sajtkrém (1, 7) Kenyér (1)			Tojáskrém (1, 3, 7, 10) T.k.kenyér (1)			<u>Gesztenyész rúd</u> (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
<p>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 laktóz is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek</p>															

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.