

36. hét

**HÉTFŐ**

2024.09.02

**KEDD**

2024.09.03

**SZERDA**

2024.09.04

**CSÜTÖRTÖK**

2024.09.05

**PÉNTEK**

2024.09.06

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
173 Kcal	6 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,7 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
238 Kcal	8 g	7 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	14 g	0,5 g

Tea, Extra dzsem, margarin (7),
kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
272 Kcal	12 g	7 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	7 g	0,9 g

Tea
Kókuszos csiga (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
170 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,3 g

Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10),
T. k. kenyér (1), paradicsom

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

EBÉDA

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab,
sertéshús, tészta, zöldségek*
Tejberizs (1, 7)
Kakaó szórat
Barack

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
743 Kcal	32 g	21 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
107 g	10 g	0,7 g

Lebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Vagdalt (1, 3)
Zöldborsófőzelék (1, 7)
zöldborsó, liszt, tej, cukor

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
499 Kcal	18 g	16 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	1 g

Meggyleves (1, 7)
Tarhonyás hús (1, 3)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
682 Kcal	30 g	25 g / 10,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	5 g	0,6 g

Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Édes-savanyú csirkeragu rizzsel (1,
6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
646 Kcal	38 g	19 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	7 g	0,8 g

Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Western csirkecsíkok (1)
Bulgur (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
497 Kcal	23 g	14 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	0,4 g

UZSONNA

Márton szendvics
lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
138 Kcal	8 g	3 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	1 g	0,6 g

Turista felvágott, margarin (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
165 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
16 g	0 g	0,6 g

Tonhalkrém (1, 4, 7)
T.k.kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
140 Kcal	9 g	1 g / 0,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
23 g	0 g	0,5 g

Kockasajt (7)
Zsemle (1), zöldpaprika

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
174 Kcal	7 g	8 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,9 g

Zala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	10 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	1 g	1 g

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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=csillagfűrt; 14=puhatestűek



HÉTFŐ

2024.09.09



KEDD

2024.09.10



SZERDA

2024.09.11



CSÜTÖRTÖK

2024.09.12



PÉNTEK

2024.09.13

37. hét

TÍZÓRAI	Tea Kenőmájas, kifli (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Méz, margarin (7) kenyér (1)			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea Almás rácsos táska (1, 3, 7)		
	energia: 211 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g	energia: 216 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 165 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 305 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g	energia: 264 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g
	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 7 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 11 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 17 g	só: 0,1 g
EBÉD A	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Burgonyás kocka (1, 3, 12) Savanyúság (10, 12)			Zabgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>zabpehely, margarin, 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 burognnyával (12) Uborkasaláta		
	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.:
666 Kcal	28 g	20 g / 7,3 g	730 Kcal	28 g	23 g / 6,5 g	734 Kcal	40 g	22 g / 6,7 g	532 Kcal	32 g	17 g / 5,9 g	695 Kcal	22 g	33 g / 9,9 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
93 g	16 g	0,5 g	101 g	16 g	1,2 g	93 g	0 g	0,9 g	61 g	8 g	0,7 g	75 g	16 g	1,3 g	
ÜZSONNA	Magyaros vajkrém (7) t.k.kenyér (1), kigyóuborka			Olasz felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Soproni felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Körözött (1, 7) T.k.kenyér (1), lilahagyma			Kockasajt (7) T.k.kifli (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.:
155 Kcal	11 g	5 g / 1,8 g	135 Kcal	4 g	5 g / 2 g	143 Kcal	8 g	5 g / 1,5 g	170 Kcal	6 g	7 g / 2,3 g	226 Kcal	13 g	5 g / 2,4 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
15 g	0 g	0,5 g	19 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,7 g	19 g	0 g	0,9 g	32 g	1 g	1 g	

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

Az ételválogatás jogát fenntartjuk.

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=csillagfű; 14=puhatestűek



HÉTFŐ

2024.09.16



KEDD

2024.09.17



SZERDA

2024.09.18



CSÜTÖRTÖK

2024.09.19



PÉNTEK

2024.09.20

38. hét

TÍZÓRAI	Tea, Sajtkrém (7) T.k.kenyér (1)			Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			Tea (7), Fokhagymás felv., margarin (7), T.k.kenyér (1), sárgarépa			Tea Dejós búrkifli (1, 3, 7)			Tea, Főtt tojás (3), margarin (7) T.k. kenyér (1), lilahagyma		
	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.:
	185 Kcal	6 g	5 g / 2,5 g	176 Kcal	9 g	3 g / 1,8 g	242 Kcal	14 g	9 g / 3,2 g	163 Kcal	12 g	2 g / 0,6 g	284 Kcal	12 g	10 g / 3,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	7 g	0,7 g	27 g	5 g	0,4 g	27 g	0 g	0,9 g	25 g	7 g	0,4 g	36 g	7 g	0,7 g
EBÉD B	Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12) <i>csirkehús, búzaliszt, zöldségek</i> Káposztás kocka (1, 3) Alma			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>burgonya, száraztészta, fűszerpaprika</i> Fejjoada <i>portugál babos egytál</i>			Erőleves (1, 3, 9) <i>sárgarépa, csont, tészta, zöldségek</i> Rakott brokkoli (1, 7)			Halgaluskelevés (1, 3, 4, 9) Csirke curry rizszel (1, 7, 10) Alma			Csurgatott tojásleves (1, 3) <i>tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet</i> Rántott csirkemell (1, 3) Kemencés burgonyával (12) Savanyúság (10, 12)		
	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.:
	679 Kcal	23 g	26 g / 6 g	642 Kcal	28 g	17 g / 3,7 g	530 Kcal	26 g	16 g / 6,5 g	582 Kcal	28 g	17 g / 6,4 g	580 Kcal	27 g	15 g / 7,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	88 g	4 g	1,4 g	92 g	0 g	1,2 g	70 g	0 g	0,6 g	81 g	11 g	0,8 g	83 g	11 g	0,9 g
UZSONNA	Gépsonka, margarin (7), kenyér (1)			Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (1), paradicsom			Vaníliás túrókrém (1, 7) Kenyér (1)			Padlizsánkrém (1, 7, 10) T. kiőrlésű kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7) Zsemle (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.:
	156 Kcal	8 g	5 g / 1,4 g	131 Kcal	4 g	5 g / 2,2 g	171 Kcal	9 g	3 g / 1,7 g	201 Kcal	5 g	5 g / 1,9 g	166 Kcal	5 g	5 g / 2,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	0 g	0,7 g	18 g	0 g	0,3 g	26 g	6 g	0,5 g	34 g	8 g	0,5 g	25 g	12 g	0,5 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=csillagfürt; 14=puhatestűek

39. hét		2024.09.23			2024.09.24			2024.09.25			2024.09.26			2024.09.27		
TÍZÓRAI	Tea Kenőmájas, T.k.kenyér (1)			Tej (7), Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)			Tea Mézes zsemle (1, 7)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tej (7) Kakaós csiga (1, 3, 7)			
	energia: 211 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,8 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 12 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,3 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 12 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 0,9 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 12 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g só: 0,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 5 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,8 g	
EBÉD B	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>sertéshús, burgonya, vöröshagyma</i> Tejbendara fahéj szórattal (1, 7) <i>tej, búzadara, cukor, fahéj</i> Alma			Zelleres burgonyaleves (1, 9, 12) <i>burgonya, zeller, vöröshagyma</i> Csőbensült brokkoli (1, 7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt, sajt</i>			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, zeller, vöröshagyma</i> Vadas csirkeragu (1, 6, 7, 10) <i>csirkehús, sárgarépa, tejföl, mustár</i> Főtt tészta (1, 3), Banán			Erdei gyümölcsleves (1, 6, 7) <i>erdei gyümölcsmix, alma, tejszín, liszt, cukor</i> Mexikói rizses hús			Fokhagymakrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) Gyros tál (7, 10, 12)			
	energia: 556 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 20 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 15 g / 6,6 g só: 1,1 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 34 g / 8,6 g só: 1,4 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 24 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g só: 2,2 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 24 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 1,6 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	
UZSONNA	Kockasajt (7) Zsemle (1)			Olasz felvágott, margarin (7) t.k. kenyér (1), sárgarépa			Magyaros vajkrém (7) t.k. kenyér (1)			Baromfipárizsi (7), margarin (7), T.k.kenyér (1), kígyóuborka			Turista felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			
	energia: 165 Kcal szénhidrát: 16 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 0,6 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,7 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 22 g	fehérje: 9 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,7 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,2 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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

40. hét


HÉTFŐ
2024.09.30

KEDD
2024.10.01

SZERDA
2024.10.02

CSÜTÖRTÖK
2024.10.03

PÉNTEK
2024.10.04

TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes kenyér (1, 7)			Tea, Kenőmájás Kenyér (1)			Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7), Kenyér (1)			Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			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.:
	398 Kcal	15 g	10 g / 3,8 g	268 Kcal	11 g	6 g / 1,7 g	238 Kcal	7 g	5 g / 2,1 g	214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g	269 Kcal	17 g	5 g / 1,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	62 g	16 g	1,2 g	42 g	7 g	1,2 g	42 g	7 g	1,3 g	35 g	8 g	0,5 g	40 g	7 g	0,8 g
EBÉD A	Lencsegulyás (1, 3) <i>sertésbűs, lencse, zöldségek, száraztészta</i> Pozsonyi kocka (1, 3, 7) <i>száraztészta, mák, lekvár, tojás, tejföl</i> Alma			Tejfölös karfiolleves (1, 7) <i>karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta</i> Mézes-mustáros sertésragu (1, 7, 10) <i>sertésbűs, mustár, méz, tej</i> Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves (1, 7, 12) <i>burgonya, zöldségek, tejföl</i> Rántott párizsi (1) Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, olaj</i>			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> Bundázott halrudacska (1, 4) Párolt zöldségek bulgarral (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.:
	754 Kcal	39 g	16 g / 7,3 g	549 Kcal	34 g	20 g / 6,5 g	700 Kcal	36 g	20 g / 5,3 g	551 Kcal	36 g	20 g / 6,8 g	506 Kcal	31 g	12 g / 1,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	111 g	11 g	0,8 g	57 g	0 g	0,9 g	94 g	5 g	0,6 g	55 g	0 g	1,2 g	67 g	5 g	1 g
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérrrel lilahagymával (1, 7)			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Sertéspárizsi, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér			Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Magyaros vajkrém (7) Kenyér (1), Kígyóuborka		
	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.:
	155 Kcal	11 g	5 g / 1,8 g	151 Kcal	8 g	4 g / 1,8 g	141 Kcal	4 g	5 g / 2 g	164 Kcal	8 g	6 g / 1,5 g	159 Kcal	5 g	5 g / 1,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	15 g	0 g	0,5 g	21 g	1 g	0,7 g	21 g	0 g	0,5 g	20 g	0 g	0,6 g	22 g	0 g	0,8 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=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás írást fenntartjuk.