



HÉTFŐ

2024.10.07



KEDD

2024.10.08



SZERDA

2024.10.09



CSÜTÖRTÖK

2024.10.10



PÉNTEK

2024.10.11

41. hét

TÍZÓRAI

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

Tej (7)
Mézes maci (1)

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

Kakaó (7), Vaj (7)
Kuglóf (1, 3, 7)

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
124 Kcal	3 g	3 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	8 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
152 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
325 Kcal	11 g	13 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	11 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
246 Kcal	12 g	6 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	7 g	0,7 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, száraztészta

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

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
741 Kcal	36 g	14 g / 6,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
117 g	10 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
561 Kcal	22 g	22 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
716 Kcal	29 g	23 g / 7,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	4 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
527 Kcal	30 g	21 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
54 g	0 g	1,1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
530 Kcal	30 g	15 g / 3,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	8 g	0,7 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

Kenőmájás
T.k.kenyér (1), lilahagyma

Kockasajt (7), kifli (1)

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

mézes kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
151 Kcal	6 g	6 g / 2,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
143 Kcal	7 g	3 g / 0,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	0 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
135 Kcal	8 g	3 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
18 g	1 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
128 Kcal	11 g	1 g / 0,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
309 Kcal	8 g	10 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	14 g	0,2 g

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

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.



HÉTFŐ

2024.10.14



KEDD

2024.10.15



SZERDA

2024.10.16



CSÜTÖRTÖK

2024.10.17



PÉNTEK

2024.10.18

42. hét

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) Kókuszos csiga (1, 3, 6, 7)			Tea, Főtt tojás (3), Margarin (7), 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.:
	182 Kcal	6 g	5 g / 2,4 g	237 Kcal	11 g	6 g / 2,4 g	157 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g	285 Kcal	12 g	7 g / 3 g	165 Kcal	6 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			
29 g			36 g			23 g			43 g			25 g			
EBÉD B	Sertés raguleves (1, 3, 9) <i>sertéshús, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zöldborsó</i>			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>száraztészta, burgonya, szalonna</i>			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, szilva, meggy, tej, liszt, cukor, citromlé</i>			Halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) <i>halfilé, zöldségek, búzadara, tojás</i>			Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7, 12) <i>vöröshagyma, tejsz, búzaliszt</i>		
	Rakott hagymás-sajtos metélt (1, 3, 7) <i>száraztészta, hagyma, sajt, alma</i>			Sült bécsi rudacska Sárgaborsófőzelék (1) <i>sárgaborsó, búzaliszt, olaj, fűszerek,</i>			Pincepörkölt (12) <i>sertéshús, burgonya, szalonna, lecsó</i>			Húsgombóc kölessel(3) <i>sertéshús, köles, tojás</i>			Párizsi csirkemell (1, 3, 7) <i>csirkemell, búzaliszt, tej, tojás</i>		
							Savanyúság (10, 12)			paradicsommártás (1, 9) <i>paradicsompüré, búzaliszt, zeller</i>			Párolt rizs Házi káposztasaláta		
energia:			energia:			energia:			energia:			energia:			
612 Kcal			555 Kcal			684 Kcal			567 Kcal			662 Kcal			
fehérje:			fehérje:			fehérje:			fehérje:			fehérje:			
27 g			25 g			28 g			26 g			34 g			
zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			
28 g / 12,1 g			17 g / 3,1 g			24 g / 9,4 g			10 g / 2,7 g			15 g / 5,3 g			
szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			
64 g			74 g			86 g			92 g			97 g			
UZSONNA	Olasz felvágott, Margarin (7) Kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7), T.k.zsemle (1), jégcsapretek			Vaníliás túrókrém (1, 7) Kenyér (1)			Zöldséges sajtkrém (1, 7) t.k.kenyér (7)			Sajt (7), margarin (7) T.k. kenyér (1)		
	energia:			energia:			energia:			energia:			energia:		
	168 Kcal			108 Kcal			161 Kcal			214 Kcal			145 Kcal		
fehérje:			fehérje:			fehérje:			fehérje:			fehérje:			
8 g			4 g			8 g			6 g			11 g			
zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			
6 g / 1,6 g			4 g / 1,1 g			3 g / 1,4 g			12 g / 6,9 g			4 g / 1,5 g			
szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			
22 g			15 g			26 g			20 g			15 g			

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=glutént tartamú 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.



HÉTFŐ

2024.10.21



KEDD

2024.10.22



SZERDA

2024.10.23



CSÜTÖRTÖK

2024.10.24



PÉNTEK

2024.10.25

43. hét

TÍZÓRAI	Tea, Snidlinges sajtkrém (7) Telj. kiórlésű kenyér (1)			Tej (7) Gabonagyógyó (1, 6)			Tea, Kenőmájás Kifli (1)			Tea, zöldfűszeres túrókrém (1, 7), t.k.kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	211 Kcal	7 g	8 g / 4,6 g	214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g				386 Kcal	15 g	8 g / 2,7 g	249 Kcal	10 g	4 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	27 g	7 g	0,7 g	35 g	8 g	0,5 g				64 g	12 g	0,3 g	42 g	13 g	0,5 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> Stefánia vagdalt (1, 3) <i>hús, tojás, kenyér, olaj</i> Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt</i>			Erdei gyümölcsleves (1, 7) <i>bogyós gyümölcsök, alma, tej</i> Bolognai spagetti sajttal (1, 3, 7) <i>csirkehús, paradicsompüré, sárgarépa, sajt, szárzészta</i>			Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt</i> Zöldséges csirkeragu Párolt rizs					
	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.:
712 Kcal	29 g	18 g / 5,9 g	635 Kcal	39 g	23 g / 5,2 g	466 Kcal	24 g	25 g / 8,1 g	663 Kcal	33 g	22 g / 6,3 g				
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:				
108 g	18 g	0,5 g	67 g	0 g	0,9 g	36 g	0 g	0,6 g	83 g	0 g	1,2 g				
UZSONNA	Szendvicssonka, margarin (7) kenyér (1)			Húskrém (1, 7, 10) t.k.kenyér (1), lilahagyma			Sertéspárizsi, margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			Gabonás omlós keksz (1, 6, 7) Alma					
	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.:
166 Kcal	9 g	5 g / 1,5 g	190 Kcal	11 g	7 g / 1,8 g	175 Kcal	7 g	7 g / 1,7 g	173 Kcal	5 g	3 g / 0,5 g				
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:				
22 g	0 g	0,8 g	21 g	0 g	0,5 g	21 g	0 g	0,9 g	32 g	4 g	0 g				

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

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 ételválogatás jogát fenntartjuk.

44. hét



2024.10.28



2024.10.29



2024.10.30



2024.10.31



2024.11.01

TÍZÓRAI	Tea, Kockasajt (7) Zsemle (1)			Tej, Extra dzsem margarin (7), Kenyér (1)			Tej (7) Kakaós csiga (1, 6, 7)			Kakaó (7) Kukoricapehely (1)					
		energia: 170 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g	energia: 257 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 285 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3 g	energia: 209 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g		
	szénhidrát: 27 g	cukor: 7 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 7 g	só: 0,7 g			
EBÉD A	Frankfurti leves (1, 7, 12) <i>kelkáposzta, burgonya, bécsi rudacska, tejföl</i> Mákos guba Vaníliásodó (1, 3, 7) <i>kifli, tej, pudingpor, cukor</i> Alma			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, cukor, száraztészta</i> Rántott szelet (1, 3) Rizi-bizi			Karálbékrémleves, p.zs.k. (1, 6, 7) Halrudacska (1, 4) Párolt zöldségek bulgerral (1)			Meggyleves (1, 7) <i>meggy, alma, tej, búzaliszt, cukor</i> Spetzque (1,3,7) <i>tészta, sertéshús, zöldborsó, kukorica, sárgarépa, paradicsompüré</i>					
	energia: 700 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,3 g	energia: 508 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,2 g	energia: 633 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 26 g / 8,2 g	energia: 598 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g			
	szénhidrát: 110 g	cukor: 12 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 5 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 0 g	só: 2 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 6 g	só: 0,5 g			
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérral lilahagymával (1, 7)			Sertéspárizsi, margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek			Turista szalámi, margarin (7), T.k.kenyér (1), jégcsapretek			Sajtkrém (7) t.k.kenyér (7)					
	energia: 165 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g	energia: 155 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g	energia: 108 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g	energia: 279 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 16 g / 9,2 g			
	szénhidrát: 16 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 20 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 15 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 0 g	só: 1 g			

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

1=gluténtartamú 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.