



HÉTFŐ

2024.11.04



KEDD

2024.11.05



SZERDA

2024.11.06



CSÜTÖRTÖK

2024.11.07



PÉNTEK

2024.11.08

45. hét

TÍZÓRAI	Tea, Olasz felvágott, margarin (7), Telj. Kiórl. kenyér (1)			Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup, kifli (1)			Kakaó (7) Margarin (7), Kuglóf (1)			Tea, sajtkrém (7), t.k.kenyér(1)		
	energia: 186 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g	energia: 214 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 166 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g	energia: 347 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g	energia: 240 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g
EBÉD B	Húsgombóclevés (1, 3, 9) Tejberizs kakaó szórattal (1, 7) <i>tej, rizs, cukor, kakaópor</i> Alma			Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Húsgombóc (3) Paradicsomos káposzta (1) <i>fejes káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor</i>			Erőleves cérnametélttel (1, 3, 9) <i>csont, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, tészta</i> Feijoada (1) <i>portugál babos, húsos egytálétel</i>			Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10) <i>csirkehús, tejföl, sárgarépa, petrezselyemgyökér</i> Főtt orsó tészta (1, 3)			Daragaluskaleves (1, 3, 9) Csőbensült brokkoli (1, 7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i>		
	energia: 619 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g	energia: 607 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 24 g / 8 g	energia: 631 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 24 g / 7,9 g	energia: 573 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 13 g / 6,1 g	energia: 569 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 18 g / 7,8 g
szénhidrát: 26 g	cukor: 7 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 8 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 8 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 11 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 1 g	
UZSONNA	Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (1)			Kockasajt (7) T.k.zsemle (1), sárgarépa			Körözött (7) T.k.kenyér (1), kígyóuborka			Kenőmájás Telj. Kiórl.kenyér (1), lilahagyma			Gabonás omlós keksz (1) Alma		
	energia: 192 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 134 Kcal	fehérje: 8,16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 150 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g	energia: 157 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g	energia: 160 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 0,2 g
szénhidrát: 30 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 16,7 g	cukor: 1 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 3,5 g	só: 0,1 g	

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

1=glutént tartamú 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



2024.11.11



2024.11.12



2024.11.13



2024.11.14



2024.11.15

TÍZÓRAI

Tea,
Zsíros kenyér lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
220 Kcal	9 g	3 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	7 g	0,8 g

Tej (7)
Kukoricapehely (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
216 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	0 g	0,4 g

Tea, Gépsonka, margarin (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1),
jégcsapretek

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

Kakaó (7)
Fatörzs kifli (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
221 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	9 g	0,3 g

Tea, Húskrém (1, 7, 10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
182 Kcal	11 g	2 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	7 g	0,8 g

EBÉD A

Libaleves (1, 3, 9)
Csirkemáj rizottó (7, 9)
AlmaHalgaluskaleves (1, 3, 4, 7, 9)
Húsgombóc (3)
sertés, tojás, rizs
Paradicsommártás (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.:
594 Kcal	25 g	11 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	15 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
568 Kcal	18 g	19 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	8 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
755 Kcal	41 g	16 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
111 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
503 Kcal	33 g	10 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
68 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
550 Kcal	28 g	12 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	7 g	0,8 g

UZSONNA

Sült sütötök

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
90 Kcal	3 g	2 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
14 g	0 g	0,3 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
158 Kcal	8 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	0 g	0,7 g

Vaníliás krémtúró (1, 7)
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	9 g	3 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	6 g	0,5 g

Sajt (7), margarin (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
183 Kcal	12 g	7 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,6 g

Kókuszos csiga (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
365 Kcal	10 g	11 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	16 g	0,3 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.11.18



KEDD

2024.11.19



SZERDA

2024.11.20



CSÜTÖRTÖK

2024.11.21



PÉNTEK

2024.11.22

47. hé

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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	188 Kcal	6 g	8 g / 2,4 g	286 Kcal	13 g	10 g / 3,7 g	325 Kcal	11 g	13 g / 5,2 g	246 Kcal	16 g	7 g / 3,8 g	239 Kcal	13 g	4 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	24 g	7 g	1 g	35 g	7 g	0,7 g	41 g	11 g	0,4 g	28 g	0 g	0,7 g	38 g	7 g	0,6 g
EBÉD B	Sárgaborsógulyás (1, 3,9) <i>sárgaborsó, hús, zöldségek</i> Tejbedara fahéj szóráttal (1, 7) Alma			Tarhonyaleves (1, 3, 12) <i>szárzartszta, burgonya, fűszerpaprika</i> Rakott karfiol (1, 7) <i>hús, zöldbab, tejföl</i>			Brokkoli krémleves (1,7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i> Tejszínes-kukoricás csirkeragu (1, 6, 7) <i>csirkehús, tejszín, kukorica</i> Párolt rizs			Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i> Csirkepörkölt (1) Babfőzelék (1, 7)			Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i> Hamis milánói spagetti sajttal - <i>gomba nélkül</i> (1, 3, 7) <i>szárzartszta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré, sajt</i>		
	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.:
	596 Kcal	24 g	15 g / 4,9 g	635 Kcal	32 g	15 g / 4,3 g	605 Kcal	32 g	18 g / 2,9 g	573 Kcal	32 g	13 g / 5,4 g	679 Kcal	40 g	17 g / 7,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	91 g	14 g	0,5 g	93 g	0 g	0,6 g	78 g	4 g	0,7 g	83 g	6 g	0,9 g	91 g	6 g	1,2 g
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Sertéspárizsi, margarin (7) T.k. kenyér (1), jégcsapretek			Sajt (7), margarin (7) Kifli (1), sárgarépa			Kenőmájás Telj. Kiőrl.kenyér (1), lilahagyma			Kockasajt (7) Zsemle (1), Sárgarépa		
	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.:
	157 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g	204 Kcal	5 g	12 g / 6,9 g	157 Kcal	5 g	6 g / 1,8 g	135 Kcal	5 g	9 g / 4,7 g	282 Kcal	10 g	12 g / 6,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	15 g	0 g	0,6 g	19 g	0 g	0,7 g	19 g	0 g	0,8 g	9 g	0 g	0,7 g	34 g	0 g	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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.



TÍZÓRAI	Tea, Gépsonka, margarin (7), Kenyér (1)			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		
	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.:
	198 Kcal	8 g	6 g / 1,6 g	253 Kcal	10 g	6 g / 2,5 g	209 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g	214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g	184 Kcal	6 g	6 g / 1,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	29 g	7 g	0,8 g	39 g	12 g	0,7 g	27 g	0 g	0,7 g	35 g	8 g	0,5 g	26 g	7 g	0,5 g
EBÉD A	Korhelyleves (1, 3, 7, 12) Mákos tészta (1, 3) Alma			Karálabékrémleves (1, 7, 9) <i>Karálabé, tej, búzaliszt</i> Bundázott halrudacska (1, 4) Karottás rizs			Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7) <i>vöröshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé</i> Hamis chilis bab <i>sertéshús, bab, paradicsom, kukorica</i>			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek</i> Gyrostál (1, 7, 10, 12)			Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9) <i>búzadara, sajt, tojás, zöldségek</i> Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1, 7) <i>főzőtök, tejföl, búzaliszt</i>		
	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.:
674 Kcal	25 g	22 g / 7,3 g	656 Kcal	36 g	24 g / 6,2 g	719 Kcal	43 g	16 g / 6,3 g	537 Kcal	32 g	16 g / 3,6 g	577 Kcal	35 g	19 g / 7,4 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
93 g	14 g	0,8 g	73 g	0 g	0,9 g	99 g	0 g	0,8 g	65 g	5 g	0,5 g	65 g	8 g	1,2 g	
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) T.k. kenyér (1)			Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1), kígyóuborka			Vaníliás krémtúró (1, 7) Kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7), T.k. kenyér (1), Jégcsapretek			túrós rácsos táskák (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.:
152 Kcal	4 g	6 g / 2,9 g	132 Kcal	12 g	1 g / 0,5 g	161 Kcal	8 g	3 g / 1,4 g	151 Kcal	8 g	4 g / 1,2 g	319 Kcal	15 g	7 g / 2,9 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
19 g	0 g	0,4 g	17 g	0 g	0,4 g	26 g	6 g	0,4 g	20 g	0 g	0,7 g	49 g	14 g	0,2 g	

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

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.