



HÉTFŐ

2024.12.02



KEDD

2024.12.03



SZERDA

2024.12.04



CSÜTÖRTÖK

2024.12.05



PÉNTEK

2024.12.06

SZOMBAT

2024.12.07

49. hét

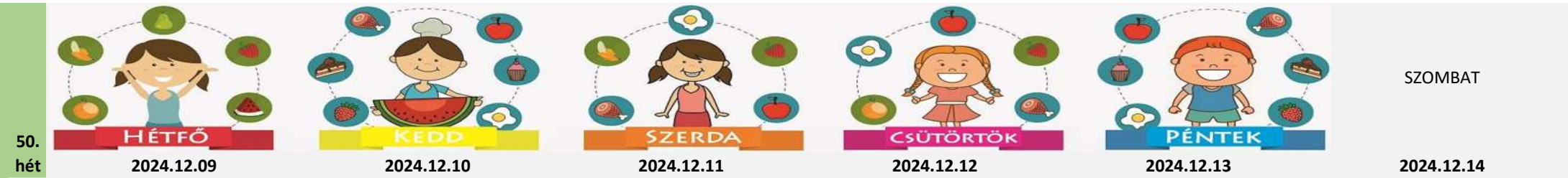
TÍZÓRAI	Tea, Gépsonka, margarin (7), T.k.kenyér (1)			Tejeskávé (1, 7), Margarin (7), Kuglóf (1, 3, 7)			Tea, Extra dzsem, margarin (7), kenyér (1, 7)			Tea Gesztenyész rúd (1, 3, 7)			Tea, főtt tojás karikák (3), margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom			Tea, Sajt, margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom		
	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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	173 Kcal	6 g	7 g / 1,7 g	238 Kcal	8 g	7 g / 2,6 g	272 Kcal	12 g	7 g / 2,7 g	170 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g	191 Kcal	7 g	6 g / 1,6 g	357 Kcal	12 g	15 g / 4,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	22 g	7 g	0,7 g	36 g	14 g	0,5 g	41 g	7 g	0,9 g	24 g	0 g	0,3 g	27 g	7 g	0,5 g	41 g	7 g	0,8 g
EBÉD B	Bagulyás (1, 3, 9) szárazbab, sertéshús, tészta, zöldségek Aranyagaluska vaníliásodó (1, 7, 8) Alma			Lebbencsleves (1, 3, 12) burgonya, száraztészta, vöröshagyma Csőbensült zöldségkavalkád csirkehússal (1, 3, 7, 9) csirke, karfiol, brokkoli, sárgarépa, tej, búzaliszt, sajt			Meggyleves (1, 7) Csirkés rizottó sajttal Káposztasaláta			Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9) Paprikás burgonya (12) Savanyúság (10, 12)			Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7) vöröshagyma, búzaliszt, tejszín Bolognai spagetti (1, 3, 7) sertéshús, sárgarépa, paradicsompüré, száraztészta, sajt Csokimikulás (1, 6, 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	620 Kcal	32 g	30 g / 8,2 g	611 Kcal	30 g	24 g / 8,5 g	727 Kcal	43 g	15 g / 5,1 g	488 Kcal	16 g	18 g / 3,2 g	674 Kcal	37 g	24 g / 10,3 g	674 Kcal	37 g	24 g / 10,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	53 g	0 g	2 g	67 g	0 g	1,9 g	104 g	10 g	0,7 g	65 g	0 g	1,5 g	78 g	0 g	1 g	78 g	0 g	1 g
UZSONNA	Márton szendvics lilahagymával (1, 7)			Turista felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			Húskrém (1, 7, 10) T.k.kenyér (1)			Sajtkrém (7) T.k.zsemle (1), kgyőuborka			Zala felvágott, margarin (7) kenyér (1)			Kakaós csiga (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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	138 Kcal	8 g	3 g / 1,8 g	165 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g	140 Kcal	9 g	1 g / 0,3 g	174 Kcal	7 g	8 g / 2,4 g	214 Kcal	10 g	10 g / 4,2 g	202 Kcal	5 g	12 g / 3,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	19 g	1 g	0,6 g	16 g	0 g	0,6 g	23 g	0 g	0,5 g	19 g	0 g	0,9 g	21 g	1 g	1 g	35 g	10 g	1,3 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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



TÍZÓRAI	Tea Kenőmájás, kifli (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Méz, margarin (7) kenyér (1)			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10), Kenyér (1), jégcsapretek			Tea, Sajt, margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom							
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	energia:	335 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 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	szénhidrát:	41 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g

EBÉD B	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Tejbe rizs kakaóval (1, 7)			Halguskaleves (1, 3, 4, 9) <i>halfilé, búzadara, tojás, zöldségek</i> Eszterházy csirkeragu Tésztával (1, 3, 6, 7, 9, 10) Alma			Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Gyros hús Pírtott burgonya (12) Gyros saláta (7, 10)			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1, 7, 10) <i>lencse, tejföl, mustár</i>			Gyümölcsleves (1, 7) Bácskai rizses hús Savanyúság (10, 12)										
energia:	588 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 16 g / 6,9 g	energia:	609 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g	energia:	732 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8 g	energia:	586 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 22 g / 8,1 g	energia:	718 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 30 g / 9,5 g				
szénhidrát:	74 g	cukor: 20 g	só: 0,7 g	szénhidrát:	75 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát:	82 g	cukor: 5 g	só: 1 g	szénhidrát:	71 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát:	87 g	cukor: 16 g	só: 1,1 g				

UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) t.k.kenyér (1), kigyóuborka			Olasz felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Sajt, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Körözött (1, 7) T.k.kenyér (1), lilahagyma			Kockasajt (7) T.k.kifli (1)			Kakaós csiga (1, 3, 7)							
energia:	155 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g	energia:	135 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g	energia:	143 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g	energia:	170 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g	energia:	226 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g	energia:	242 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g
szénhidrát:	15 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát:	19 g	cukor: 0 g	só: 0,4 g	szénhidrát:	17 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát:	19 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát:	32 g	cukor: 1 g	só: 1 g	szénhidrát:	24 g	cukor: 10 g	só: 1,3 g

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

51. hét



HÉTFŐ

2024.12.16



KEDD

2024.12.17



SZERDA

2024.12.18



CSÜTÖRTÖK

2024.12.19



PÉNTEK

2024.12.20

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
T.k.kenyér (1)

energia:	185 Kcal	fehérje:	6 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,5 g
szénhidrát:	29 g	cukor:	7 g	só:	0,7 g

Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)

energia:	176 Kcal	fehérje:	9 g	zsír / telített zs.:	3 g / 1,8 g
szénhidrát:	27 g	cukor:	5 g	só:	0,4 g

Tea (7), Főtt tojás (3), margarin (7),
T.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	242 Kcal	fehérje:	14 g	zsír / telített zs.:	9 g / 3,2 g
szénhidrát:	27 g	cukor:	0 g	só:	0,9 g

Tea
Gesztenyészék (1, 3, 7)

energia:	163 Kcal	fehérje:	12 g	zsír / telített zs.:	2 g / 0,6 g
szénhidrát:	25 g	cukor:	7 g	só:	0,4 g

Tea, Fokhagymás felv., margarin (7)
T.k. kenyér (1), lilahagyma

energia:	284 Kcal	fehérje:	12 g	zsír / telített zs.:	10 g / 3,6 g
szénhidrát:	36 g	cukor:	7 g	só:	0,7 g

EBÉD B

Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12)

csirkehús, búzaliszt, zöldségek

Káposztás kocka (1, 3)

Alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)

burgonya, száraztészta, fűszerpaprika

Fejjoada

portugál babos egytál

Erőleves (1, 3, 9)

sárgarépa, csont, tészta, zöldségek

Rakott brokkoli (1, 7)

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)
Csirke curry rizszel (1, 7, 10)

Csurgatott tojásleves (1, 3)

tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet

Rántott csirkemell (1, 3)

Kemencés burgonyával (12)

Savanyúság (10, 12)

energia:	679 Kcal	fehérje:	23 g	zsír / telített zs.:	26 g / 6 g
szénhidrát:	88 g	cukor:	4 g	só:	1,4 g

energia:	642 Kcal	fehérje:	28 g	zsír / telített zs.:	17 g / 3,7 g
szénhidrát:	92 g	cukor:	0 g	só:	1,2 g

energia:	530 Kcal	fehérje:	26 g	zsír / telített zs.:	16 g / 6,5 g
szénhidrát:	70 g	cukor:	0 g	só:	0,6 g

energia:	582 Kcal	fehérje:	28 g	zsír / telített zs.:	17 g / 6,4 g
szénhidrát:	81 g	cukor:	11 g	só:	0,8 g

energia:	580 Kcal	fehérje:	27 g	zsír / telített zs.:	15 g / 7,6 g
szénhidrát:	83 g	cukor:	11 g	só:	0,9 g

UZSONNA

Gépsonka, margarin (7),
kenyér (1)

energia:	156 Kcal	fehérje:	8 g	zsír / telített zs.:	5 g / 1,4 g
szénhidrát:	19 g	cukor:	0 g	só:	0,7 g

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

energia:	131 Kcal	fehérje:	4 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,2 g
szénhidrát:	18 g	cukor:	0 g	só:	0,3 g

Sült sütötök

energia:	171 Kcal	fehérje:	9 g	zsír / telített zs.:	3 g / 1,7 g
szénhidrát:	26 g	cukor:	6 g	só:	0,5 g

Póréhagymás sajtkrém (1, 7)
T. kiőrlésű kenyér (1)

energia:	201 Kcal	fehérje:	5 g	zsír / telített zs.:	5 g / 1,9 g
szénhidrát:	34 g	cukor:	8 g	só:	0,5 g

Turista szalámi, margarin (7)
Zsemle (1)

energia:	166 Kcal	fehérje:	5 g	zsír / telített zs.:	5 g / 2,5 g
szénhidrát:	25 g	cukor:	12 g	só:	0,5 g

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

52. hét	 HÉTFŐ 2024.12.23	 KEDD 2024.12.24	 SZERDA 2024.12.25	 CSÜTÖRTÖK 2024.12.26	 PÉNTEK 2024.12.27																															
TÍZÓRAI	Tea Kenőmájas, T.k.kenyér (1)																																			
	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>211 Kcal</td> <td>12 g</td> <td>6 g / 2,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>26 g</td> <td>0 g</td> <td>0,8 g</td> </tr> </table>					energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	211 Kcal	12 g	6 g / 2,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	26 g	0 g	0,8 g																			
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																		
211 Kcal	12 g	6 g / 2,5 g																																		
szénhidrát:	cukor:	só:																																		
26 g	0 g	0,8 g																																		
EBÉD	Gulyásleves (1, 3, 9, 12) <i>sertéshús, burgonya, vöröshagyma</i> Piskótakocka Csokiöntettel (1, 3, 7) Alma																																			
	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>595 Kcal</td> <td>29 g</td> <td>16 g / 5,9 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>82 g</td> <td>16 g</td> <td>0,8 g</td> </tr> </table>					energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	595 Kcal	29 g	16 g / 5,9 g	szénhidrát:	cukor:	só:	82 g	16 g	0,8 g																			
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																		
595 Kcal	29 g	16 g / 5,9 g																																		
szénhidrát:	cukor:	só:																																		
82 g	16 g	0,8 g																																		
UZSONNA	Sajtós pogácsa (1, 3, 7)																																			
	<table border="1"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>165 Kcal</td> <td>6 g</td> <td>8 g / 4,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>16 g</td> <td>0 g</td> <td>0,6 g</td> </tr> </table>					energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	165 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	16 g	0 g	0,6 g																			
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																		
165 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g																																		
szénhidrát:	cukor:	só:																																		
16 g	0 g	0,6 g																																		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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=cillagfűt; 14=puhatestűek

1. hét



HÉTFŐ

2024.12.30



KEDD

2024.12.31



SZERDA

2025.01.01



CSÜTÖRTÖK

2025.01.02



PÉNTEK

2025.01.03

TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes kenyér (1, 7)			Tej (7) Kakaós csiga (1, 3, 7)						Tej (7) Gabonagolyó (1, 6)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	energia: 398 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g	energia: 268 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g				energia: 277 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g
EBÉD	Lencsegyulás (1, 3) <i>sertéshús, lencse, zöldségek, száraztészta</i> Kókuszos tejberizs kakaó szóráttal (1, 7) <i>rizs, tej, cukor, kakaópor</i> Alma			Tejfölös karfiolleves (1, 7) <i>karfiol, tejföl, búzaliszt, levestészta</i> Mézes-mustáros sertésragu (1, 7, 10) <i>sertéshús, mustár, méz, tej</i> Párolt rizs						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: 741 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g	energia: 549 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g				energia: 637 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 30 g / 9,6 g	energia: 839 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,1 g
UZSONNA	Márton szendvics t. k. kenyérral lilahagymával (1, 7)			Kockasajt (7) Kifli (1), sárgarépa						Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1), Kígyóborka		
	energia: 155 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g	energia: 151 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g				energia: 239 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g	energia: 199 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g
szénhidrát: 15 g			szénhidrát: 21 g						szénhidrát: 28 g			szénhidrát: 33 g			
cukor: 0 g			cukor: 1 g						cukor: 0 g			cukor: 0 g			
só: 0,5 g			só: 0,7 g						só: 1 g			só: 1,2 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 laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.