

Augusztusi étlap

32.	2020.08.03.	2020.08.04.	2020.08.05.	2020.08.06.	2020.08.07.
hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Kakaós kelt kifli (2)	Gyümölcsstea Szilvás táská (2)	Baromfi párizsi, Margarin (7), T. kiörlésű zsemle (2, 13)	Málna tea, Piknik felvágott, Margarin (7) Teljes kiörl. kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea, Vaníliás túrókrém (2, 7) Kenyer (2)
	energia: 360 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 14 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g só: 0,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 0,4 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,6 g	
Ebéd	Olasz zöldségleves (1, 2, 4) Tejszínes csirkescsók (2, 7, 13) Karottás rizs	Hamis gulyásleves (1, 2, 4) Sült virsli Zöldborsófőzelék (2, 7), Müzliszelet (2, 11, 13)	Ásványvíz Rántott csirkemelles zsemle (2, 4, 7) Szalámis zsemle (2, 7) Gyümölcs	Meggyleves (2, 7, 13) Rakott brokkoli (7)	Karalábéleves (1, 2, 4, 7) Brassói aprópecsenye pirított burgonya (14) Uborkasaláta (7)
	energia: 377 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 2,5 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g só: 3,4 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 22 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 384 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 16 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,1 g só: 2,4 g	
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7) T.k. kenyér (2), Zöldfélé	Sajt (7), margarin (7) Teljes kiörlésű kenyér (2) zöldfélé	Almás pudingos párna (2, 4, 7)	Mákos búrkifli (2)	Túrós pogácsa (2, 4, 7)
	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,5 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,4 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g só: 0 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 14 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g só: 0,1 g	

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

*édesítőszerrel

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

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

Augusztusi étlap

33. hét	2020.08.10. Hétfő	2020.08.11. Kedd	2020.08.12. Szerda	2020.08.13. Csütörtök	2020.08.14. Péntek
Tízórai	Kakaó (7) Margarin (7) Magvas kenyér (2)	Barack tea, Kenőmájás (2, 7, 13), T. kiőrl. kenyér (2), Zöldfőle	Szalámis t.k. zsemle (2, 7) Zöldfőle	Gyümölcstea Zalai felvágott, Margarin (7), Zsemle (2), Zöldfőle	Tej (7) Gabonaphely (2, 13)
	energia: 284 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 0,5 g	
Ebéd	Zabgaluskaleves (1, 2, 4) Húsgombóc (sertés) (4) Paradicsomos káposzta (2) Almás rétes (2)	Tárkonyos csirke raguleves (1, 2, 4, 7, 13) Aranygaluska (2, 4) Vanília sodó (2, 7)	Ásványvíz 2 db rántott csirkemelles zsemle (2, 4, 7) Gyümölcs	Zöldségleves (1, 2, 4) Vadas ragu (1, 2, 7, 9) Főtt orsó tészta (2, 4)	Lebbencsleves (2, 4) Bundázott halrudacska (2, 4) Bulgurköret (2) Friss saláta
	energia: 465 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g cukor: 10 g só: 2,7 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,8 g cukor: 23 g só: 0,3 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g cukor: 4 g só: 2,4 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 2,4 g	
Uzsonna	Gépsonka, margarin Teljes kiőrl. kenyér (2, 13)	Kockasajt (7) kenyér (2)	Kakaós csiga (2)	Gyümölcsjoghurt (7)	Pizzás táska (2)
	energia: 183 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 13 g só: 0,5 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,4 g cukor: 3 g só: 0,9 g	

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

*édesítőszerrel

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

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófőle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

Augusztusi étlap

34. hét	2020.08.17.	2020.08.18.	2020.08.19.	2020.08.20.	2020.08.21.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Lekvár, margarin (7) Magvas kenyér (2, 13)	Erdei gyümölcstea Főtt virsli, Házi kifli (2) Ketchup	Gyümölcstea, Barackos túrókrém (2, 7) Kuglóf (2, 4)		
	energia: 312 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 10 g só: 0,9 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 393 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g cukor: 14 g só: 0,4 g		
Ebéd A	Vajgaluska leves (1, 2, 4, 7) Főtt tojás (4), Parajfőzelék (2, 7), Túrós rétes (2, 7)	Karfiolos csirkeleves (2, 4) Tejbegríz (2, 7) Kakaó szórat (2) Gyümölcs	Zellerleves (1, 2, 4, 7) Spetzqve (2, 4, 7) (paradicsomos-zöldborsós- kukoricás-húsos egytálétel)		
	energia: 589 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,7 g cukor: 8 g só: 2,8 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g cukor: 25 g só: 0,4 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 27 g / 11,3 g cukor: 0 g só: 2,4 g		
Uzsonna	Csemege szalámi, margarin T.k. kenyér (2), zöldfélé	Burgonyás pogácsa (2, 4)	Fokhagymás felvágott Margarin (7), zsemle (2), zöldfélé		
	energia: 200 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g cukor: 3 g só: 1,7 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 0,8 g		

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

*édesítőszerrel

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

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitek

Augusztusi étlap

35. hét	2020.08.24.	2020.08.25.	2020.08.26.	2020.08.27.	2020.08.28.	2020.08.28.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej (7) Méz, Margarin (7), Kenyér (2)	Tejeskávé (2, 7), Margarin (7), Mákos kalács (2, 4)	Gyümölcsstea Gépsonka, margarin (7) T.k. kenyér (2, 13), Zöldfélé	Gyümölcsstea, Tojáskrém (2, 4, 7, 9), Telj.kiörl.kenyér (2) zöldfélé	Gyümölcsstea Baromfi párizsi, Margarin (7), Házi kifli (2)	Tej (7) Mogyorókrém (7, 10, 11, 13) Kenyér (2)
	energia: 335 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g só: 0,9 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 17 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g só: 0,5 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,7 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,1 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,1 g
Ebéd	Paradicsomleves (1, 2, 4) Csirkehúsos rizottó sajt szóráttal (1, 7) gyümölcs	Zöldborsóleves (2, 4) Sertéspörkölt (2) Vajas burgonya (14) savanyúság édesítőszerrel (9, 14)	Alma krémleves (2, 7, 13) Rakott karfiol (7)	Lencsegyulás (1, 2, 4) Reform piskótakocka (2, 4) Csokoládé öntet (2, 7)	Magyaros burgonyaleves (14) Vagdalt sütőben sültve (2, 4, 13) Tökfőzelék (2, 7) Gyümölcs	Kertészleves (1, 2, 4) Rakott burgonya (4, 7, 14) Uborkasaláta
	energia: 505 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 1,5 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 2,7 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,1 g só: 3,1 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 24 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 2,7 g	energia: 423 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,1 g só: 3,5 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 17 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 0,3 g
Uzsonna	Sajtkrém (7) T.k. kifli (2), Zöldfélé	Házi szárnyas húskrém (2, 7, 9) Házi t. kiörl. zsemle (2, 13), Zöldfélé	Briós (2, 4, 7)	Gyümölcsjoghurt (7)	Meggyes táská (2)	Kockasajt (7) Zsemle (2) Zöldfélé
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g só: 0,9 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,6 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,3 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 11 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 3 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,4 g só: 0,3 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,7 g

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

*édesítőszerrel

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

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok