



HÉTFŐ



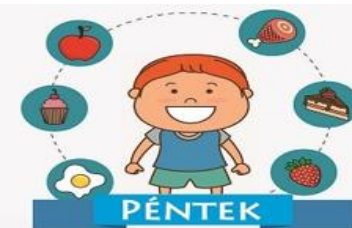
KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

1.hét

2022.01.03

2022.01.04

2022.01.05

2022.01.06

2022.01.07

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea Margarin (7), Rozsláng kenyér (1) Rágórépa			Gyümölcs tea Kenőmájás Kovászos kenyér (1) Jégcsapretek			Kakaó (7) Margarin (7) Magvas kifli (1,3,5,6,7,8,11), Kígyóborka			Gyümölcs tea Tonhalkrém (1,4,7,12) tonhal, tej, búzaliszt, lilahagyma Magvas kenyér(1,3,5,6,7,8,11), Kígyóborka			Gyümölcs tea Körözött (7) tehéntúró, tejfő, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma Kovászos kenyér (1) Jégcsapretek		
energia: 255 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / t. zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 324 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / t. zs.: 12g/5,2 g	energia: 371 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / t. zs.: 12g/4,1 g	energia: 397 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / t. zs.: 12g/4g	energia: 272 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / t. zs.: 6 g / 2,4 g
szénhidrát:44 g	cukor:9 g	só:0,9 g	szénhidrát:40 g	cukor:8 g	só:1,7 g	szénhidrát:51 g	cukor:10 g	só:0,9 g	szénhidrát:55 g	cukor:8 g	só:0,9 g	szénhidrát:41 g	cukor:8 g	só:0,6 g

EBÉD A

Zöldségleves (1,3,6,9) zöldborsó, levestészta, olaj, fűszerek Sült csirkecomb (1,9,12) Tört hagymás burgonya (12)			Szilvaleves (1,7,12) szilva, tejfő, búzaliszt, cukor Tikka masala csirke rizszel (1,6,7,12) csirke, paradicsompüré, tejszín, joghurt (indiai fűszerezésű –curry, koriander, gyömbér- joghurtban pácolt csirke)			Szerecsendió burgonyaleves (1,7,12) burgonya, tejfő, búzaliszt, szerecsendió Főtt tojás (3) Lencsefőzelék (1,5,6,7,8,10,11) lencse, tejfő, búzaliszt, mustár, cukor Müzli szelet (1,5,6,7,8,11)			Lestyános sertésraguleves (1,3,12) sertés hús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó, petrezselyem gyökér, lestyán Slambur (1,3,12) szalonnan pírított, piros paprikás, burgonyás lebbenctészta Alma			Sajtgaluska leves (1,3,7,9) sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér, zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt Mediterrán rakott karpfi (7) (sajttal szórt, paradicsompürével ízesített) karfiol, rizs, sertés hús, tejfő, sajt, paradicsompüré		
energia: 691 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / t. zs.: 13g/1,7g	energia: 714 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / t. zs.: 12g/5,2 g	energia: 711 Kcal	feh.: 35 g	zsír / t. zs.: 22g/7g	energia: 700 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / t. zs.: 17g/ 5,2 g	energia: 707 Kcal	fehérje: 35 g	zsír / t. zs.: 33g/13g
szénhidrát:102 g	cukor:1 g	só:1,9 g	szénhidrát:110 g	cukor:20 g	só:2,1 g	szénhidrát:92 g	cukor:4 g	só:2,4 g	szénhidrát:107 g	cukor:0 g	só:1,9 g	szénhidrát:66 g	cukor:0 g	só:3,2 g

EBÉD B

Zöldségleves (1,3,6,9) zöldborsó, levestészta, olaj, fűszerek Babos kukoricás egytálétel fejtett bab, kukorica, sertés hús, vöröshagyma, paradicsompüré (1,5,6,8,11)			Szilvaleves (1,7,12) szilva, tejfő, búzaliszt, cukor Bolognai spagetti sajt szóráttal száraztészta, paradicsompüré, sertés hús , sárgarépa, vöröshagyma, búzaliszt (1,3,6,7,9,12,13)			Szerecsendió burgonyaleves (1,7,12) burgonya, tejfő, búzaliszt, szerecsendió Tejszínes-brokkolis csirkecsíkok (7), Bulgurral (1,5,6,8,11) csirkehús, brokkoli, tejszín, fűszerek, olaj, Müzli szelet (1,5,6,7,8,11)			Lestyános sertésraguleves (1,3,12) sertés hús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó, petrezselyem gyökér, lestyán Rizsfelúj (1,3,5,7,8,11,12) Sárgabarack öntettel (12) Alma			Sajtgaluska leves (1,3,7,9) sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér, zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt Sült bécsi rudacska Zöldborsófőzelék (1,7) zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor		
energia: 683 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,3 g	energia: 782 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 28 g / 11 g	energia: 768 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g	energia: 752 Kcal	fehérje: 34 g	zsír / telített zs.: 16 g / 7,4 g	energia: 680 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8,7 g
szénhidrát:96 g	cukor:1 g	só:3,7 g	szénhidrát:94 g	cukor:9 g	só:2,5 g	szénhidrát:91 g	cukor:4 g	só:1,9 g	szénhidrát:118 g	cukor:40 g	só:2,6 g	szénhidrát:74 g	cukor:9 g	só:4 g

EBÉD C

Zöldségleves (1,3,6,9) zöldborsó, levestészta, olaj, fűszerek Sajtos- tejfőlés tészta száraztészta, sajt, tejfő, olaj (1,3,7)			Szilvaleves (1,7,12) szilva, tejfő, búzaliszt, cukor Svéd húsgombóc (1,3,5,6,7,8,11,12), sertés hús, tojás, zsemlemorzsa, burgonya, tejszín Barnamártás (1,6,7,12) Főtt burgonya (12)			Szerecsendió burgonyaleves (1,7,12) burgonya, tejfő, búzaliszt, szerecsendió Csőben sült zöldség kavalkád (1,3,7) karfiol, brokkoli, tej, sárgarépa, sajt, margarin, búzaliszt Müzli szelet (1,5,6,7,8,11)			Lestyános sertésraguleves (1,3,12) sertés hús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó, petrezselyem gyökér, lestyán Túró gombóc (1,3,5,6,7,8,11,12) Alma			Sajtgaluska leves (1,3,7,9) sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér, zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt Zabpelyhes bundában sült tengeri halfilé (1,3,4,5,6,7,8,11) tengeri halfilé, tojás, búzaliszt, zabpelyhe		
energia: 678 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5,2 g	energia: 710 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g	energia: 686 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g	energia: 629 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,8 g	energia: 728 Kcal	fehérje: 44 g	zsír / telített zs.: 30 g / 8,3 g
szénhidrát:101 g	cukor:0 g	só:2,2 g	szénhidrát:103 g	cukor:16 g	só:1,8 g	szénhidrát:94 g	cukor:4 g	só:2 g	szénhidrát:77 g	cukor:10 g	só:1,4 g	szénhidrát:71 g	cukor:0 g	só:3,7 g

UZSONNA

Sajtkrém (7), Fehér kenyér (1)			Sajtos baromfi párizsi (7) Margarin (7), Kifli (1)			Gyümölcsjoghurt (7) Zsemle (1)			Kocka sajt (7), Tk.kenyér (1)			Korpás pogácsa (1,3)		
energia: 292 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g	energia: 268 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g	energia: 164 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g	energia: 232 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g	energia: 337 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g
szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:1,7 g	szénhidrát:33 g	cukor:1 g	só:1 g	szénhidrát:24 g	cukor:7 g	só:0,3 g	szénhidrát:35 g	cukor:1 g	só:1,6 g	szénhidrát:44 g	cukor:3 g	só:0,1 g

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=glutént 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



HÉTFŐ
2022.01.10



KEDD
2022.01.11



SZERDA
2022.01.12



CSÜTÖRTÖK
2022.01.13



PÉNTEK
2022.01.14

2. hét

TÍZÓRAI	Tea Fokhagymás felvágott, Margarin (7) Rozsláng kenyér (1), Kígyóuborka			Tej (7) Mogyorókrém (5,6,7,8,11) Tk.kenyér (1)			Gyümölcs tea Főtt bécsi rudacska Tk.kenyér (1), Jégcsapretek			Citromos tea Zala felvágott, Margarin (7) Korpás kenyér (1), Kígyóuborka			Tej (7) Csokis gabonagolyók (1,5,6,7,8,11)		
	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.:
	385 Kcal	14 g	10 g / 3,6 g	390 Kcal	16 g	11 g / 3,4 g	316 Kcal	10 g	12 g / 3 g	313 Kcal	11 g	13 g / 3,8 g	277 Kcal	12 g	5 g / 2,3 g
	szénhidrát:59 g	cukor:12 g	só:1,1 g	szénhidrát:57 g	cukor:10 g	só:1,8 g	szénhidrát:41 g	cukor:11 g	só:1,4 g	szénhidrát:38 g	cukor:8 g	só:1,4 g	szénhidrát:46 g	cukor:10 g	só:0,7 g
EBÉD A	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt Füstölt sajtos-sonkás rizottó (7,9) rizs, gépsonka, zöldborsó, sárgarépa, füstölt sajt, sajtkrém			Erőleves eperlevéllel (1,3,9) sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestésza Pirított csirkecsíkok (1) Tökfőzelék (1,7) Alma			Gyömbéres sütitők krémleves pirított tökmaggal (1,6,7,8,12) sütőtök, burgonya, tej, cukor, búzaliszt Lecsós sertésragu (1) Kusz-kusz (1,6)			Alföldi gulyásleves csipetkével (1,3,9,12) burgonya, sertés, zöldségek, levestésza, fűszerpaprika Káposztás kocka (1,3) szárzetsza, fejes káposzta, olaj, cukor Alma			Csurgatott tojásleves (1,3,9,12) tojás, búzaliszt, vöröshagyma Rántott csirkemell (1,3,5,6,7,8,11) csirkemell, tojás, zsemlemorzsa, búzaliszt, olaj Vajás sárgarépa (7) ½ 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.:
	733 Kcal	40 g	28 g / 14,3 g	652 Kcal	34 g	18 g / 2,4 g	749 Kcal	34 g	32 g / 7,2 g	758 Kcal	27 g	22 g / 5,8 g	769 Kcal	42 g	25 g / 3,8 g
	szénhidrát:79 g	cukor:10 g	só:1,7 g	szénhidrát:89 g	cukor:0 g	só:1,8 g	szénhidrát:80 g	cukor:6 g	só:1,4 g	szénhidrát:111 g	cukor:4 g	só:2,9 g	szénhidrát:92 g	cukor:0 g	só:1,8 g
EBÉD B	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt Mexikói sertésragu (1,9) kukoricás, sárgarépás, zöldborsó, zöldbabos, paradicsompaprikás Főtt orsó tésztával (1,3)			Erőleves eperlevéllel (1,3,9) sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestésza Főtt tojás (3), Sós kamartás (1,7) sóska, tejföl, búzaliszt, cukor ½ főtt burgonya (12) Alma			Gyömbéres sütitők krémleves pirított tökmaggal (1,6,7,8,12) sütőtök, burgonya, tej, cukor, búzaliszt Párizsi csirkemell (1,3,7) csirkemell, tojás, tej, búzaliszt, olaj Petrezselymes rizs			Alföldi gulyásleves csipetkével (1,3,9,12) burgonya, sertés, zöldségek, levestésza, fűszerpaprika Reform piskótakocka (1,3,7) teljes kiőrlésű búzaliszt, búzaliszt, tojás, cukor Csokiöntet (1,5,6,7,8,11) Alma			Csurgatott tojásleves (1,3,9,12) tojás, búzaliszt, vöröshagyma Rakott zöldbab (7) zöldbab, rizs, sertés, tejföl		
	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.:
	681 Kcal	39 g	15 g / 3,6 g	583 Kcal	19 g	18 g / 4,6 g	802 Kcal	42 g	27 g / 6,1 g	760 Kcal	34 g	24 g / 8,9 g	638 Kcal	25 g	30 g / 9,1 g
	szénhidrát:96 g	cukor:10 g	só:1,8 g	szénhidrát:84 g	cukor:12 g	só:2,2 g	szénhidrát:97 g	cukor:6 g	só:2,2 g	szénhidrát:100 g	cukor:18 g	só:2 g	szénhidrát:66 g	cukor:0 g	só:1,8 g
EBÉD C	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt Zöldséges bulgursaláta (1,5,6,7,8,11) bulgur, zöldségek, olívaolaj, fűszerek			Erőleves eperlevéllel (1,3,9) sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestésza Csirkés paella (10) rizses csirke, zöldbabbal, zöldborsóval, zöldpaprikával, sárgarépával Alma			Gyömbéres sütitők krémleves pirított tökmaggal (1,6,7,8,12) sütőtök, burgonya, tej, cukor, búzaliszt Teriyaki sertésragu (1,6,12) (japán gyömbéres, fokhagymás, cukros szójaszószban pácolt sertés) Pirított tésztával (1,3)			Alföldi gulyásleves csipetkével (1,3,9,12) burgonya, sertés, zöldségek, levestésza, fűszerpaprika Fahéjas nudli (1,3,5,6,7,8,11) Alma			Csurgatott tojásleves (1,3,9,12) tojás, búzaliszt, vöröshagyma Sajtos-almás csirkemell (1,7) 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.:
	710 Kcal	32 g	13 g / 5,6 g	601 Kcal	33 g	7 g / 1,1 g	663 Kcal	38 g	17 g / 4,5 g	778 Kcal	27 g	18 g / 5,5 g	641 Kcal	35 g	19 g / 3,1 g
	szénhidrát:118 g	cukor:10 g	só:1,7 g	szénhidrát:99 g	cukor:0 g	só:3,3 g	szénhidrát:88 g	cukor:6 g	só:3,2 g	szénhidrát:125 g	cukor:5 g	só:0,7 g	szénhidrát:80 g	cukor:14 g	só:2,3 g
UZSONNA	Vajkrém (7), Tk.kenyér(1), Jégcsapretek			Sajt (7), Margarin (7) Kifli (1) Kígyóuborka			Almás táská (1)			Túrókrém (7) Tk. kenyér (1), Rágórépa			Szárnas hús krém (1,7,10) Tk.zsemle (1), Jégcsapretek		
	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.:
	281 Kcal	15 g	9 g / 5,5 g	341 Kcal	17 g	17 g / 8,7 g	260 Kcal	5 g	11 g / 3 g	270 Kcal	14 g	6 g / 2,6 g	292 Kcal	17 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:35 g	cukor:0 g	só:1,9 g	szénhidrát:29 g	cukor:0 g	só:1,7 g	szénhidrát:35 g	cukor:6 g	só:0,1 g	szénhidrát:40 g	cukor:0 g	só:0,9 g	szénhidrát:39 g	cukor:0 g	só:0,8 g

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

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



HÉTFŐ
2022.01.17



KEDD
2022.01.18



SZERDA
2022.01.19



CSÜTÖRTÖK
2022.01.20



PÉNTEK
2022.01.21

3. hét

TÍZÓRAI

Tej (7)
Kakaós kelt kifli (1,3,7)

energia: 298 Kcal
szénhidrát:46 g
fehérje: 14 g
cukor:4 g
zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g
só:0,3 g

Gyümölcsstea, Főtt tojáskarikák (3)
Margarin (1)
Tk.kenyér (1), Jégcsapretek

energia: 349 Kcal
szénhidrát:38 g
fehérje: 16 g
cukor:8 g
zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g
só:1 g

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (1,3,6,7)
tehéntúró, vaníliás cukor,tejföl
Kalács (1,3,7)

energia: 506
szénhidrát:72 g
fehérje: 9 g
cukor:23 g
zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g
só:0,8 g

Gyümölcsstea
Kenőmájas
Magvas zsemle (1,3,5,6,7,8,11)

energia: 321 Kcal
szénhidrát:41 g
fehérje: 12 g
cukor:8 g
zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g
só:1,8 g

Tej (7)
Gabonapehely (1,5,6,8,11)

energia: 277 Kcal
szénhidrát:46 g
fehérje: 12 g
cukor:10 g
zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g
só:0,7 g

EBÉD A

Zabgaluska leves (1,3,9)
zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt
Sertéspörkölt (1)
sertéshús, vöröshagyma, lecsó
Kelkáposzta főzelék (1,12)
kelkáposzta, burgonya, búzaliszt, fűszerek

energia: 698 Kcal
szénhidrát:104 g
fehérje: 41 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g
só:1,7 g

Babgulyás (1, 3,5,6,7,8,11)
száraz bab, sertéshús, füstölt tarja, zöldségek
Lekváros bukta (1,3)
Alma

energia: 646 Kcal
szénhidrát:102 g
fehérje: 34 g
cukor:14 g
zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g
só:2,6 g

Francia hagymaleves, pirított zsemlekočka (1,7,12)
búzaliszt, margarin, tejszín, vöröshagyma
Zöldfűszeres csirkemell (1)
Céklás sült zöldségek (1,7), ½ párolt rizs

energia: 528 Kcal
szénhidrát:58 g
fehérje: 35 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 17 g / 5,1 g
só:1,8 g

Almákrémleves (1,7,12)
alma, cukor, búzaliszt, tej
Halrúd (1,3,4,5,6,7,8,11)
hal, tojás, burgonya, zsemlemorzsa
Petrezselymes burgonya (12)
Savanyúság (10,12)

energia: 784 Kcal
szénhidrát:107 g
fehérje: 48 g
cukor:1 g
zsír / telített zs.: 17 g / 7,1 g
só:1,8 g

Zöldséges burgonya gombóclevés (1,3,9,12)
burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt
Gyros tál (1,7,9,12)
csirkemell, fejes káposzta, jégсалáta, sárgarépa, lilahagyma
Pitával (1) (görög „lapos” kenyér)

energia: 562 Kcal
szénhidrát:71 g
fehérje: 35 g
cukor:1 g
zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g
só:1,1 g

EBÉD B

Zabgaluska leves (1,3,9)
zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt
Bundázott halrudacska (1,3,4,5,6,7,8,11)
Burgonyapüré (1,7,12)
burgonya, tej, margarin

energia: 720 Kcal
szénhidrát:106 g
fehérje: 38 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g
só:2,1 g

Babgulyás (1,3,5,6,7,8,11)
száraz bab, sertéshús, füstölt tarja, zöldségek
Mákos tészta (1,3,5,6,7,8,11)
Alma

energia: 715 Kcal
szénhidrát:104 g
fehérje: 36 g
cukor:16 g
zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g
só:1,2 g

Francia hagymaleves, pirított zsemlekočka (1,3,12)
vöröshagyma, tejszín, tejföl, margarin
Fasírt (1,3,5,6,7,8,11) **sertéshús, tojás, zsemlemorzsa, Parajfőzelék (1,7) paraj, tej, zsemle**

energia: 548 Kcal
szénhidrát:56 g
fehérje: 26 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 24 g / 8 g
só:1,6 g

Almákrémleves (1,7,12)
alma, cukor, búzaliszt, tej
Paprikás burgonya (6,12)
burgonya, lecsó, olaj, főtt rudacska
Savanyúság (10,12)

energia: 655 Kcal
szénhidrát:95 g
fehérje: 33 g
cukor:18 g
zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g
só:1,7 g

Zöldséges burgonya gombóclevés (1,3,9,12)
burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt
Bakonyi sertéstokány (1,6,7)
gomba, szalonna, búzaliszt, tejföl
Főtt orsó tészta (1,3)

energia: 511 Kcal
szénhidrát:53 g
fehérje: 31 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 19 g / 2,4 g
só:0,9 g

EBÉD C

Zabgaluska leves (1,3,9)
zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt
Gombás-tejszínes spagetti (1,3,6,7)

energia: 624 Kcal
szénhidrát:90 g
fehérje: 25 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g
só:2,3 g

Babgulyás (1,3,5,6,7,8,11)
száraz bab, sertéshús, füstölt tarja, zöldségek
Lecsós gersli (1,5,6,8,11)
Alma

energia: 680 Kcal
szénhidrát:86 g
fehérje: 38 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 22 g / 7,9 g
só:2,4 g

Francia hagymaleves, pirított zsemlekočka (1,3,12)
vöröshagyma, tejszín, tejföl, margarin
Sertéssült (1)
Almás párolt lilakáposzta (12)
½ Főtt burgonya (12)

energia: 583 Kcal
szénhidrát:80 g
fehérje: 28 g
cukor:8 g
zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g
só:0,6 g

Almákrémleves (1,7,12)
alma, cukor, búzaliszt, tej
Zöldséges rizseshús (1,9)
csirkehús, zöldségek, rizs

energia: 618 Kcal
szénhidrát:75 g
fehérje: 32 g
cukor:9 g
zsír / telített zs.: 21 g / 7,3 g
só:0,7 g

Zöldséges burgonya gombóclevés (1,3,9,12)
burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt
Dijoni csirkemell (1,7,10)
csirkemell, mustár, tejföl, mustár
Párolt rizs, friss saláta (12)

energia: 506 Kcal
szénhidrát:58 g
fehérje: 30 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 17 g / 4 g
só:0,6 g

UZSONNA

Csirkemell sonka margarin (7)
Tk.kenyér (1), Jégcsapretek

energia: 312 Kcal
szénhidrát:52 g
fehérje: 14 g
cukor:12 g
zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g
só:1,4 g

Kockasajt (7)
Magvas kenyér (1,5,6,8,11),
Kívőuborka

energia: 210 Kcal
szénhidrát:34 g
fehérje: 10 g
cukor:1 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g
só:1 g

Vajkrém (7)
Tk.kifli (1) Jégcsapretek

energia: 293 Kcal
szénhidrát:48 g
fehérje: 13 g
cukor:8 g
zsír / telített zs.: 5 g / 5,2 g
só:1 g

Baromfi párizsi, Margarin (7)
Kovászos kenyér (1), Kívőuborka

energia: 273 Kcal
szénhidrát:34 g
fehérje: 10 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g
só:1,4 g

Burgonyás pogácsa (1,3,7)

energia: 485 Kcal
szénhidrát:65 g
fehérje: 11 g
cukor:4 g
zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g
só:2,5 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

As ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2022.01.24



KEDD

2022.01.25



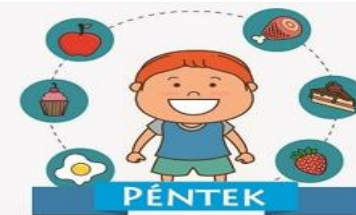
SZERDA

2022.01.26



CSÜTÖRTÖK

2021.01.27



PÉNTEK

2022.01.28

4. hét

TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (1)			Tej (7) Mákos molnárka (1,3,5,6,7,8,11)			Gyümölcs tea, Körözött (7) tehéntúró, tejföl, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma Rozsláng kenyér (1)			Gyümölcs Csemege szalámi, Margarin (7) Kovászos kenyér (1), Kígyóuborka			Kakaó (7) Margarin (7), Tk. 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.:
	291 Kcal	9 g	10 g / 5,4 g	489 Kcal	20 g	16 g / 4,8 g	286 Kcal	13 g	6 g / 2,7 g	322 Kcal	9 g	13 g / 4,2 g	379 Kcal	15 g	14 g / 6,5 g
	szénhidrát: 42 g	cukor: 8 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 66 g	cukor: 5 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 8 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 8 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 48 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g
EBÉD A	Brokkoli krémleves (1,7,12) levesgyönggyel (1) brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt Reszelt csirkemáj (1) csirkemáj, lecsó, olaj, fűszerek Főtt burgonya (12) Savanyúság (10,12), Alma			Paradicsomleves (1,3,9) paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma Gombás sertésragu (1) gomba, sertéshús, búzaliszt Bulgur (1,5,6,7,8,11), Savanyúság (10,12)			Májgaluskaleves (1,3,5,6,7,8,11) sertésmáj, zöldségek, tojás, búzadara Parajos-füstölt sajtos rakott penne (1,3,6,7) szárzészta, parajpüré, búzaliszt, sajt, tej, Alma			Csontleves csigatésztával (1, 3,9) sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta Sült bécsi rudacska Magyaros burgonyafőzelék (1,7,12) burgonya, búzaliszt, fűszerpaprika, tejföl			Csirke raguleves (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) búzadara, cukor, tej Fahéjas szórat		
	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.:
745 Kcal	42 g	14 g / 4,1 g	440 Kcal	26 g	9 g / 1,26 g	675 Kcal	30 g	25 g / 9,4 g	743 Kcal	30 g	32 g / 8,3 g	686 Kcal	30 g	9 g / 3,2 g	
szénhidrát: 111 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 64 g	cukor: 5 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 0 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 119 g	cukor: 26 g	só: 1,7 g	
EBÉD B	Brokkoli krémleves (1,7,12) levesgyönggyel (1) brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt Eszterházy csirkeragu (1,7,10,12) Főtt kagylótészta (1,3), Alma			Paradicsomleves (1,3,9) paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma Húsgombóc (3) sertéshús, tojás, rizs, fűszerek Tejfölös karalábéfőzelék (1,7) karalábé, búzaliszt, tej, tejföl			Májgaluskaleves (1,3,5,6,7,8,11) sertésmáj, zöldségek, tojás, búzadara Gyümölcsrizs (1,7) rizs, tej, cukor, gyümölcs Alma			Csontleves csigatésztával (1, 3,9) sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta Paprikás sertéssült(1) Kuskusz (1,6),			Csirke raguleves (1,3,9,12) Francia rakott burgonya (1,3,5,6,7,8,11) burgonya, tojás, tej, sajt, zsemlemorzsa 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.:
773 Kcal	41 g	14 g / 3,8 g	560 Kcal	28 g	23 g / 5,6 g	612 Kcal	26 g	11 g / 4,2 g	664 Kcal	38 g	22 g / 3,4 g	690 Kcal	34 g	24 g / 10,2 g	
szénhidrát: 120 g	cukor: 6 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 5 g	só: 3 g	szénhidrát: 101 g	cukor: 19 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 80 g	cukor: 0 g	só: 3,2 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 0 g	só: 3,5 g	
EBÉD C	Brokkoli krémleves (1,7,12) levesgyönggyel (1) brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt Rántott sajt (1,3,5,6,7,8,11) trappista sajt, búzaliszt, tojás, zsemlemorzsa Párolt barna rizs Tartármártás (1,3,7,10,12) tejföl, majonéz, cukor, só, bors, Alma			Paradicsomleves (1,3,9) paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma Zöldséges csirkés hamburger (1,3,6,7,9,10,12) csirkehús, puffancs, tojás, savanyúság, zöldségek			Májgaluskaleves (1,3,5,6,7,8,11) sertésmáj, zöldségek, tojás, búzadara Csokis derelye (1,3,5,6,7,8,11) Alma			Csontleves csigatésztával (1,3,9) sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta Párolt csirkecsikók (1) ½ párolt kukorica (7), ½ bulgur (1,5,6,7,8,11)			Csirke raguleves (1,3,9,12) Hawaii pizza (1,6,7,12) sonka, ananász, paradicsompüré, pizzatészta		
	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.:
832 Kcal	34 g	31 g / 13,5 g	595 Kcal	31 g	17 g / 3,9 g	725 Kcal	36 g	20 g / 6,4 g	582 Kcal	32 g	16 g / 2,2 g	686 Kcal	38 g	25 g / 9,4 g	
szénhidrát: 104 g	cukor: 1 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 78 g	cukor: 10 g	só: 3 g	szénhidrát: 99 g	cukor: 12 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 80 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 2 g	só: 3,1 g	
UZSONNA	Sertés párizsi, Margarin (7) Tk. kenyér (1), Jégcsapretek			Tojaskrém (1,3,7,10) tojás, búzaliszt, tej, margarin, mustár Tk. kenővér (1). Kígyóuborka			Sajt (7), Margarin (7) Tk. zsemle (1) Jégcsapretek			Húsos táska (1,6,7)			Ívóoghurt (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.:
271 Kcal	10 g	11 g / 3,7 g	257 Kcal	12 g	8 g / 2 g	341 Kcal	17 g	17 g / 8,7 g	214 Kcal	12 g	10 g / 2,7 g	178 Kcal	11 g	4 g / 2,1 g	
szénhidrát: 32 g	cukor: 0 g	só: 2 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 20 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 2 g	só: 0,4 g	

Az ételalváltatás jogát fenntartjuk.

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

1=gluténtartalmú 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



HÉTFŐ

2022.01.31



KEDD

2022.002.01.



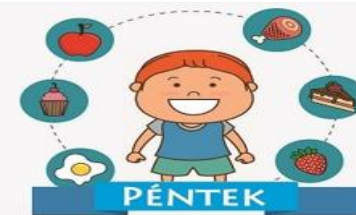
SZERDA

2022.02.03



CSÜTÖRTÖK

2022.02.04



PÉNTEK

2022.02.05

5. hét

TÍZÓRAI

Tea
Magyaros vajkrém (7)
Kenyér (1)

energia: 232 Kcal
szénhidrát:41 g
fehérje: 6 g
cukor:8 g
zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g
só:0,8 g

EBÉD A

Köménymagleves (1,3)
Rakott zöldbab (7)
zöldbab, rizs, sertéshús, tejföl
Alma

energia: 547 Kcal
szénhidrát:64 g
fehérje: 29 g
cukor:0 g
zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g
só:0,6 g

EBÉD B

Köménymagleves (1,3)
Sült kolbász
Lencsefőzelék (1,5,6,7,8,10,11)
lencse, búzaliszt, mustár, tejföl
Alma

energia: 569 Kcal
szénhidrát:70 g
fehérje: 24 g
cukor:1 g
zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g
só:1,1 g

EBÉD C

Köménymagleves (1,3)
Paradicsomos penne (1,3,9)
Sajt szóráttal (7)
Alma

energia: 662 Kcal
szénhidrát:99 g
fehérje: 22 g
cukor:12 g
zsír / telített zs.: 20 g / 5,9 g
só:1 g

UZSONNA

Kockasajt (7)
Tk.kenyér (1)
Jégcsapretek

energia: 220 Kcal
szénhidrát:31 g
fehérje: 12 g
cukor:1 g
zsír / t. zs.: 5g / 2,4 g
só:1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=gluténtartamú 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