



**HÉTFŐ**  
2022.01.31



**KEDD**  
2022.02.01



**SZERDA**  
2022.02.02



**CSÜTÖRTÖK**  
2022.02.03



**PÉNTEK**  
2022.02.04

5 . hét

TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Tonhalkrém (1,3,7,12) Tk. kenyér (1), Kígyóborka			Tej(7) Margarin (7) Kalács (1,3,7)			Tea Kenőmájás Tk.zsemle (1)			Gyümölcs tea Zala felvágott, Margarin (1) Tk. kenyér (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	364 Kcal	17 g	9 g / 2,6 g	405 Kcal	15 g	13 g / 4,5 g	413 Kcal	14 g	15 g / 4,9 g	396 Kcal	19 g	16 g / 5,8 g
	szénhidrát:53 g	cukor:8 g	só:0,9 g	szénhidrát:56 g	cukor:10 g	só:0,5 g	szénhidrát:55 g	cukor:14 g	só:0,8 g	szénhidrát:43 g	cukor:0 g	só:1,8 g
EBÉD A	Magyaros karalábéleves (1,3) <b>karalábé, vöröshagyma, lecsó</b> Tejszínes csirkés tagliatelle <b>széles metélt, csirke hús, tejszín</b> (1,3,6,7)			Zöldséges erőleves hajdinával (1,3,9) <b>sárgarépa, karalábé, zeller, hajdina</b> Fejjoada <b>portugál babos, húsos, kolbászos egytélétel</b> (1,5,6,8,11) Alma			Gyömbéres sárgarépa krémleves leves gyönggyel (1,3,6,7,12) <b>sárgarépa, tejföl, gyömbér</b> Toszkán csirkeragu (1,6,7,12) <b>paradicsom, gomba, csirkehús, tejszín</b> Párolt rizs			Tejfölös burgonyaleves (1,7,12) <b>burgonya, tejföl</b> Vagdalt sütőben sütvé <b>sertéshús, tojás, zsemlemorzsa</b> (1,3,5,6,7,8,11) Kerti főzelék (1,7) <b>sárgarépa, karfiol, karalábé, tejföl</b> Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	710 Kcal	39 g	21 g / 5,3 g	669 Kcal	32 g	24 g / 6,8 g	671 Kcal	37 g	21 g / 7,4 g	462 Kcal	15 g	19 g / 5,3 g
	szénhidrát:90 g	cukor:0 g	só:2,1 g	szénhidrát:80 g	cukor:1 g	só:2,6 g	szénhidrát:82 g	cukor:0 g	só:2,8 g	szénhidrát:57 g	cukor:0 g	só:1,3 g
EBÉD B	Magyaros karalábéleves (1,3) <b>karalábé, vöröshagyma, lecsó</b> Csirkemáj rizottó (7,9) <b>csirkemáj, rizs, zöldborsó, sárgarépa</b>			Zöldséges erőleves hajdinával (1,3,9) <b>sárgarépa, karalábé, zeller, hajdina</b> Fasírt (1,3,5,6,7,8,11) <b>sertéshús, tojás, zsemlemorzsa</b> Coleslaw saláta <b>majonézes répás káposztasaláta</b> (1,3,7,10) Alma			Gyömbéres sárgarépa krémleves levesgyönggyel (1,3,6,7,12) <b>sárgarépa, tejföl, gyömbér</b> Csikos sertéstokány (1,7) <b>sertéshús, szalonna, tejföl</b> Főtt tészta (1,3)			Tejfölös burgonyaleves (1,3,12) <b>burgonya, tejföl</b> Mexikói csirkeragu (10,12) <b>mexikói zöldségkeverék, paradicsomszós</b> Párolt rizs Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	604 Kcal	33 g	16 g / 4,4 g	722 Kcal	30 g	22 g / 5,5 g	729 Kcal	31 g	35 g / 13,3 g	738 Kcal	32 g	27 g / 5 g
	szénhidrát:81 g	cukor:0 g	só:2,1 g	szénhidrát:100 g	cukor:5 g	só:2,4 g	szénhidrát:71 g	cukor:0 g	só:1,8 g	szénhidrát:88 g	cukor:8 g	só:1,9 g
EBÉD C	Magyaros karalábéleves (1,3) <b>karalábé, vöröshagyma, lecsó</b> Főtt sertéshús Meggymártás (1,7,12) <b>meggy, tej, cukor, citromlé</b> Pírtott búzadara (1)			Zöldséges erőleves hajdinával (1,3,9) <b>sárgarépa, karalábé, zeller, hajdina</b> Csőben sült brokkoli extra sajttal (1,3,7,9) <b>brokkoli, tej, sajt</b> Alma			Gyömbéres sárgarépa krémleves levesgyönggyel (1,3,6,7,12) <b>sárgarépa, tejföl, gyömbér</b> Paprikás burgonya (6,12) <b>burgonya, lecsó</b> Savanyúság édesítőszerrel (10,12)			Tejfölös burgonyaleves (1,3,7,12) <b>burgonya, tejföl</b> Sertéspörkölt (1) <b>lecsó, sertéshús</b> Sárgaborsófőzelék (1,5,6,8,11) <b>sárgaborsó, búzaliszt, tejföl</b> Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	638 Kcal	32 g	13 g / 3,6 g	577 Kcal	24 g	18 g / 6,7 g	669 Kcal	23 g	29 g / 10 g	537 Kcal	26 g	20 g / 5,7 g
	szénhidrát:97 g	cukor:9 g	só:1,5 g	szénhidrát:79 g	cukor:0 g	só:2,8 g	szénhidrát:76 g	cukor:0 g	só:3,2 g	szénhidrát:62 g	cukor:0 g	só:2,2 g
UJZSONNA	Baromfi párizsi, Margarin (7) Magvas kenyér(1,5,6,8,11)			Vajkrém (7) Rozsláng kenyér (1), Jégcsapretek			Kockasajt (7) Kenyér (1), Kígyóborka			Sajtos pogácsa (1,3,7)		
	energia:	fehérje:	zsír / t. zs.:	energia:	fehérje:	zsír / t. zs.:	energia:	fehérje:	zsír / t. zs.:	energia:	fehérje:	zsír / t. zs.:
	271 Kcal	10 g	11g/3 g	231 Kcal	:12 g	7 g /2,4 g	220 Kcal	12 g	5g / 2,4 g	:478 Kcal	14 g	18g / 3g
	szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:1,4 g	szénhidrát:30 g	cukor:1 g	só:0,6 g	szénhidrát:31 g	cukor:1 g	só:1 g	szénhidrát:64 g	cukor:4 g	só:0,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

1=gluténtartalmú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szeszammag; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek



**HÉTFŐ**

2022.02.07



**KEDD**

2022.02.08



**SZERDA**

2022.02.09



**CSÜTÖRTÖK**

2022.02.10



**PÉNTEK**

2022.02.11

6 . hét

TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Mogyorókrém (5,6,7,8,11) Kenyér (1)			Tej (7) Mákos molnárika (1,3,5,6,7,8,11)			Gyümölcsstea Szárnyas húskrém ((1,7,10) Magvas kenyér(1,5,6,8,11) kigyóuborka			Tej (7) Kakaós kifli (1,6,7,12)			Gyümölcsstea Kockasajt (7) Rozsláng 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.:
	416 Kcal	16 g	12 g / 3,7 g	397 Kcal	18 g	16 g / 4,8 g	328 Kcal	11 g	13 g / 7,1 g	277 Kcal	12 g	5 g / 2,3 g	277 Kcal	12 g	5 g / 2,4 g
	szénhidrát:60 g	cukor:12 g	só:1,9 g	szénhidrát:46 g	cukor:3 g	só:0,4 g	szénhidrát:43 g	cukor:8 g	só:1,2 g	szénhidrát:46 g	cukor:10 g	só:0,7 g	szénhidrát:46 g	cukor:9 g	só:1,2 g
EBÉD A	Zöldborsóleves (1,3) <b>zöldborsó, levestészta</b> Rakott burgonya hússal (1,3,5,6,7,8,11,12) <b>burgonya, tojás, sertéshús</b> Káposztasaláta (12)			Rozmaringos burgonya krémleves (1,7,12) <b>burgonya, tejföl,rozmaring</b> Zabpehelyes vagdalt (1,3,5,6,7,8,11) <b>csirkehús, zabpehely, tojás,kenyér</b> Magyaros zöldbabfőzelék (1,12) <b>zöldbab, tejföl</b>			Szoljankaleves (1,6,7,9,10,12) <b>sertés hús, zöldségek, tejföl, uborka</b> Vargabéles (1,3,5,6,7,8,11,12) <b>cénametélt,túró,tejföl,mazsola</b>			Tarhonyaleves (1,3,12) <b>burgonya, száraztészta</b> Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1,7) <b>paraj, tej</b> műzliszelet (1,5,6,7,8,11)			Karfiolleves zabgombóccal (1,3,9) <b>karfiol, tojás, zabkorpa, zöldségek</b> Hentes sertécsragu (1,6,7) <b>sertéshús, paradicsompüré, csemege uborka</b> 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.:
	654 Kcal	25 g	28 g / 8 g	641 Kcal	24 g	28 g / 8,3 g	710 Kcal	34 g	31 g / 11,9 g	772 Kcal	34 g	18 g / 5,7 g	846 Kcal	29 g	39 g / 10,5 g
	szénhidrát:73 g	cukor:0 g	só:2,7 g	szénhidrát:72 g	cukor:6 g	só:3,7 g	szénhidrát:72 g	cukor:16 g	só:1,4 g	szénhidrát:117 g	cukor:4 g	só:2,4 g	szénhidrát:94 g	cukor:0 g	só:2 g
EBÉD B	Zöldborsóleves (1,3) <b>zöldborsó, levestészta</b> Borsos tokány (1,6) <b>sertéshús,lecsó</b> Főtt orsó tészta (1,3) Alma			Rozmaringos burgonya krémleves (1,7,12) <b>burgonya, tejföl, rozmaring</b> Főtt tojás(3) Finomfőzelék(1,7) <b>sárgarépa, karfiol, zöldborsó, karalábé, tej,cukor</b>			Szoljankaleves (1,6,7,9,10,12) <b>sertés hús, zöldségek, tejföl, uborka</b> Dejós guba, vanília sodó (1,3,5,6,7,8,11,12) <b>kifli, tej, cukor, dióóptló</b>			Tarhonyaleves (1,3,12) <b>burgonya, száraztészta</b> Krémfehér sajtos vagdalt (1,3,5,6,7,8,11) <b>csirkehús, krém fehérsajt, tojás, kenyér</b> Almás répás saláta (12) ½ rizzsel műzliszelet (1,5,6,7,8,11)			Karfiolleves zabgombóccal (1,3,9) <b>karfiol, tojás, zabkorpa, zöldségek</b> Jóasszony csirkeragu (1) <b>csirkehús, zöldborsó, gomba, szalonna</b> Kemencés burgonya (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.:
	747 Kcal	30 g	33 g / 8,3 g	633 Kcal	29 g	21 g / 7,3 g	801 Kcal	29 g	29 g / 8,8 g	844 Kcal	32 g	27 g / 10,3 g	700 Kcal	26 g	28 g / 6,8 g
	szénhidrát:81 g	cukor:0 g	só:0,6 g	szénhidrát 81g	cukor:5 g	só:1 g	szénhidrát104g	cukor:27 g	só:0,9 g	szénhidrát116g	cukor:6 g	só:3 g	szénhidrát:84 g	cukor:0 g	só:1,1 g
EBÉD C	Zöldborsóleves (1,3) <b>zöldborsó, levestészta</b> Gombás rizottó sajttal(7,9) <b>zöldségkeverék,sajt</b> Alma			Rozmaringos burgonya krémleves (1,7,12) <b>burgonya, tejföl,rozmaring</b> Cézár saláta p. zs.k. (1,3,9) <b>csirkehús, jégсалáta, paradicsom,kigyóuborka, majonéz, kenyér</b>			Szoljankaleves (1,6,7,9,10,12) <b>sertés hús, zöldségek, tejföl, uborka</b> Káposztás kocka (1,3,12) <b>fejes káposzta, száraztészta, cukor</b>			Tarhonyaleves (1,3,12) <b>burgonya, száraztészta</b> BBQ csirkecomb (1,6,12) <b>csirkecomb, ketchup, barbecue fűszerkeverék, méz</b> Sült zöldségek ½ rizzsel (9) műzliszelet ((1,5,6,7,8,11)			Karfiolleves zabgombóccal (1,3,9) <b>karfiol, tojás, zabkorpa, zöldségek</b> Currys zöldséges csirkés piláf (10) <b>csirkehús, rizs, zöldségek, curry</b>		
	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.:
	801 Kcal	41 g	21 g / 7 g	603 Kcal	37 g	22 g / 5,7 g	710 Kcal	27 g	23 g / 6,8 g	684 Kcal	31 g	21 g / 3,6 g	619 Kcal	39 g	11 g / 1,8 g
	szénhidrát:111 g	cukor: 3 g	só: 3,3 g	szénhidrát: 61 g	cukor: 4 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 97 g	cukor: 4 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 92 g	cukor: 1 g	só: 2 g	szénhidrát: 91 g	cukor0 g	só:1,4 g
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém (7) Rozsláng kenyér (1)			Sajtos baromfi párizsi (7), margarin (7), T.k. kenyér (1),jégcsapretek			Sajtos rúd (1,7)			Zala felvágott, margarin (7), T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek			Briós (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.:
	236 Kcal	6 g	9 g / 3,9 g	277 Kcal	11 g	13 g / 4,3 g	296 Kcal	7 g	16 g / 3,4 g	255 Kcal	9 g	10 g / 3 g	171 Kcal	10 g	2 g / 0,6 g
	szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:0,7 g	szénhidrát:29 g	cukor:0 g	só:1,4 g	szénhidrát:30 g	cukor:2 g	só:0,2 g	szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:1,4 g	szénhidrát:27 g	cukor:2 g	só:0,3 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

7 . hét

**HÉTFŐ**

2022.02.14

**KEDD**

2022.02.15

**SZERDA**

2022.02.16

**CSÜTÖRTÖK**

2022.02.17

**PÉNTEK**

2022.02.18

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Cornfalekes (1)

energia: 301 Kcal  
szénhidrát:53 g

fehérje: 12 g  
cukor:5 g

zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g  
só:1,3 g

Vaníliás tej (7)  
Vaj (7)  
Kalács (1,3,7)

energia: 346 Kcal  
szénhidrát:47 g

fehérje: 13 g  
cukor:4 g

zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g  
só:0,3 g

Gyümölcs tea  
Baromfi párizsi, Margarin (7)  
Rozsláng kenyér (1),jégcsapretek

energia: 301 Kcal  
szénhidrát:40 g

fehérje: 10 g  
cukor:9 g

zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g  
só:1,2 g

Gyümölcs tea  
Tojáskrém (1,3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia: 290 Kcal  
szénhidrát:43 g

fehérje: 11 g  
cukor:8 g

zsír / telített zs.: 8 g / 2 g  
só:0,8 g

Gyümölcs tea  
Sajtkrém (7)  
Magvas kenyér(1,5,6,8,11)

energia: 280 Kcal  
szénhidrát:38 g

fehérje: 10 g  
cukor:8 g

zsír / telített zs.: 10 g / 5,3 g  
só:1 g

EBÉD A

Zellerleves (1,3,7,9)  
**zeller, tejföl, levestésza**  
Bundázott halrudacska (1,3,5,6,7,8,11)  
Almás céklasaláta (12) ½ rizzsel

energia: 802 Kcal  
szénhidrát:107g

fehérje: 36 g  
cukor:12 g

zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g  
só:2,3 g

Erdei gyümölcsleves (1,7,12)  
**gyümölcskeverék tejföl**  
Milánói makaróni sajttal (1,3,6,7)  
**száraztésza, sonka, paradicsompüré, sajt**

energia: 750 Kcal  
szénhidrát:96 g

fehérje: 44 g  
cukor:16 g

zsír / telített zs.: 20 g / 8,6 g  
só:3,3 g

Petrezselymes köles galuskaleves (1,3,9)  
**köles, zöldségek, tojás**  
Rakott zöldbab (7)  
**zöldbab, sertés hús, rizs,tejföl**

energia: 709 Kcal  
szénhidrát:88 g

fehérje: 37 g  
cukor:0 g

zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g  
só:1,8 g

Sárgaborsógulyás (1,3,5,6,7,8,11,12)  
**sárgaborsó,sertéshús,burgonya,kolbász**  
Rizsfelfújít, csokiöntet (1,3,5,6,7,8,11)  
**rizs, tej, cukor, tojás, pudingpor**  
Alma

energia: 849 Kcal  
szénhidrát:119g

fehérje: 32 g  
cukor:31 g

zsír / telített zs.: 27 g / 8,9 g  
só:1,3 g

Paradicsomleves (1,3,6, 9)  
**paradicsompüré,cukor,zeller,levestésza**  
Stefánia vagdalt (1,3,5,6,7,8,11)  
**pulykahús, tojás, kenyér**  
Kelkáposzta főzelék (1)  
**kelkáposzta, burgonya,tejföl**

energia: 772 Kcal  
szénhidrát:95g

fehérje: 34 g  
cukor:15 g

zsír / telített zs.: 28 g / 7,3 g  
só:3,7 g

EBÉD B

Zellerleves (1,3,7,9)  
**zeller, tejföl,levestésza**  
Pástortarhonya (1,3,12)  
**tarhonya,sertés hús, burgonya, kolbász**  
Savanyúság édesítőszerrel (10,12)

energia: 778 Kcal  
szénhidrát:134g

fehérje: 24 g  
cukor:5 g

zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g  
só:3,1 g

Erdei gyümölcsleves (1,7,12)  
**gyümölcskeverék tejföl**  
Brokkolis csirkeragu (1,6,7)  
**csirkehús, brokkoli, tejföl**  
párolt rizs

energia: 703 Kcal  
szénhidrát:100 g

fehérje: 36 g  
cukor:15 g

zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g  
só:1,7 g

Petrezselymes köles galuskaleves (1,3,9)  
**köles, zöldségek, tojás**  
Bakonyi sertéstokány (1)  
**sertéshús,gomba,tejföl**  
Hagymás törtburgonya (12)

energia: 734 Kcal  
szénhidrát:93 g

fehérje: 36 g  
cukor:18 g

zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g  
só:1,5 g

Sárgaborsógulyás (1,3,5,6,7,8,11,12)  
**sárgaborsó, sertés hús, burgonya,kolbász**  
Sonkás-sajtos rakott tészta (1,3,7)  
Alma

energia: 642 Kcal  
szénhidrát:73 g

fehérje: 29 g  
cukor:0 g

zsír / telített zs.: 26 g / 9,1 g  
só:2,3 g

Paradicsomleves (1,3,6,9)  
**paradicsompüré,cukor,zeller,levestésza**  
Bundázott halrudacska (1,3,5,6,7,8,11)  
Párolt rizzsel, savanyúság édesítőszerrel(10,12)

energia: 713 Kcal  
szénhidrát:99g

fehérje: 29 g  
cukor:21 g

zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g  
só:1,6 g

EBÉD C

Zellerleves (1,3,7,9)  
**zeller, tejföl, levestésza**  
Zöldborsós pestos rizottó (3, 5,6,7,8,11)  
**rizs, zöldborsó, pesto, sajt**

energia: 701 Kcal  
szénhidrát: 73 g

fehérje: 24 g  
cukor: 0 g

zsír / telített zs.: 35 g / 10,6 g  
só: 2,9 g

Erdei gyümölcsleves (1,7,12))  
**gyümölcskeverék tejföl**  
Parajos-füstölt sajtos tésztával rakott tengeri halfilé (1,3,4,7) **száraztésza, halfilé, parajpüré, tejföl, tojás, sajt**

energia: 720 Kcal  
szénhidrát: 89 g

fehérje: 46 g  
cukor: 10 g

zsír / telített zs.: 19 g / 7 g  
só: 3,8 g

Petrezselymes köles galuskaleves (1,3,9)  
**köles, zöldségek, tojás**  
Fasírtgolyók (1,3,5,6,7,8,11)  
**sertéshús,tojás,zsemlemorzsa** Kefires kukoricasaláta bulgurral (1,5,6,7,8,11)**kefir,kukorica**

energia: 737 Kcal  
szénhidrát: 96 g

fehérje: 38 g  
cukor: 3 g

zsír / telített zs.: 22 g / 4,5 g  
só: 2,8 g

Sárgaborsógulyás (1,3,5,6,7,8,11,12)  
**sárgaborsó, sertés hús, burgonya**  
Hawaii pizza (1,6,7)  
**sonka, sajt, ananász befőtt, pizza tészta**  
Alma

energia: 783 Kcal  
szénhidrát:100g

fehérje: 43 g  
cukor: 2 g

zsír / telített zs.: 23 g / 9 g  
só: 3,1 g

Paradicsomleves (1,3,6,9)  
**paradicsompüré,cukor,zeller,levestésza**  
Brassói aprópecsenye pirított burgonyával (12)  
**sertéshús, burgonya, fokhagyma,lecsó**  
Savanyúság édesítőszerrel (10,12)

energia: 629 Kcal  
szénhidrát:91g

fehérje: 23 g  
cukor:19 g

zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g  
só: 2,2 g

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiörl. kenyér (1), Sárgarépa

energia: 236 Kcal  
szénhidrát:33 g

fehérje: 6 g  
cukor:0 g

zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g  
só:0,7 g

Kockasajt (7)  
TK.kifli (1), kígyóborka

energia: 211 Kcal  
szénhidrát:30 g

fehérje: 10 g  
cukor:2 g

zsír / telített zs.: 5 g / 2 g  
só:0,8 g

Kakaós csiga (1,3,5,6,7,8,11)

energia: 375 Kcal  
szénhidrát:54 g

fehérje: 7 g  
cukor:17 g

zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g  
só:0,6 g

Gépsonka, margarin (7)  
Zsemle (1),

energia: 243 Kcal  
szénhidrát:29 g

fehérje: 13 g  
cukor:0 g

zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g  
só:1 g

Pizzás csiga(1)

energia: 227 Kcal  
szénhidrát:27 g

fehérje: 4 g  
cukor:3 g

zsír / telített zs.: 11 g / 1,4 g  
só:0,9 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=csillagfű; 14=puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2022.02.21



KEDD

2022.02.22



SZERDA

2022.02.23



CSÜTÖRTÖK

2022.02.24



PÉNTEK

2022.02.25

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea  
Extra dzsem, margarin (7)  
Fehér kenyér (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
294 Kcal 7 g 6 g / 1,7 g  
szénhidrát:52 g cukor:18 g só:0,9 g

Karamellás tej (7)  
Dejós molnárika (1,3,5,6,7,8,11)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
446 Kcal 16 g 9 g / 2,8 g  
szénhidrát:74g cukor:18 g só:0,3 g

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

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
346 Kcal 14 g 15 g / 6,9 g  
szénhidrát:39g cukor:8 g só:1,4 g

Kakaó (7)  
Margarin (7)  
Magvas kenyér(1,5,6,8,11)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
407 Kcal 15 g 13 g / 4,6 g  
szénhidrát:56g cukor:10 g só:0,5 g

Gyümölcsstea  
Kockasajt (7)  
TK zsemle (1), jégcsapretek

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
269 Kcal 12 g 5 g / 2,4 g  
szénhidrát:44g cukor:9 g só:1,1 g

EBÉD A

Brokkoli krémleves pirított magvakkal  
(1,5,6,7,8,11,12)  
brokkoli,tej,burgonya,tökmag,napraforgó  
Stroganoff sertéstikány (1,7,10,12)  
sertés hús,mustár,gomba,uborka,tejföl  
Párolt rizs

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
662 Kcal 31 g 23 g / 3,7 g  
szénhidrát:82 g cukor: 4 g só:2,1 g

Kapros túrós galuskaleves  
(1,3,7,9)  
tehéntúró, búzadara, kapor, zöldségek  
Lecsős csirkeragu (1,6)lecsó  
Párolt rizszel  
Alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
612 Kcal 35 g 21 g / 5 g  
szénhidrát:70 g cukor:0 g só:3,5 g

Palócleves (1,3,7,9,12)  
sertés hús, burgonya, zöldbab, tejföl  
Aranygaluska vanília sodóval  
(1,3,5,6,7,8,11)  
búzaliszt, tej, pudingpor, cukor, dejő

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
916 Kcal 32 g 35 g / 9,1 g  
szénhidrát:117 g cukor:27 g só:0,8 g

Lebbencsleves (1,3,12)  
burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna  
Sült debreceni  
Lencsefőzelék (1,3,5,6,7,8,11)  
lencse, mustár, tejföl  
Alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
677 Kcal 33 g 27 g / 7,2 g  
szénhidrát:75 g cukor:3 g só:3,6 g

Magyaros zöldbaleves (1,3,12)  
zöldbab, lecsó, levestészta,  
Fasírt (1,3,5,6,7,8,11)  
sertés hús, tojás, zsemlemorzsa  
Zelleres burgonyapüré (1,7,9,12)  
burgonya, zeller, tej

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
685 Kcal 34 g 16 g / 4,1 g  
szénhidrát:99 g cukor:0 g só:2 g

EBÉD B

Brokkoli krémleves pirított magvakkal  
(1,5,6,7,8,11,12) brokkoli,tej,burgonya,  
tökmag,napraforgó  
Jókai sertésragu (1,3,5,6,7,8,11)  
sertés hús,fejtettbab,tejföl  
Kemencés burgonya (12)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
770 Kcal 34 g 41 g / 11,9 g  
szénhidrát:63 g cukor:0 g só:1,9 g

Kapros túrós galuskaleves  
(1,3,7,9)  
tehéntúró, búzadara, kapor, zöldségek  
Vagdalt (1,3,5,6,7,8,11) sertés hús, tojás,  
kenyér  
Tökfőzelék (1,7,12) főzőtök, tejföl, kapor  
Alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
699 Kcal 36 g 18 g / 5,5 g  
szénhidrát:96g cukor:6 g só:4,4 g

Palócleves (1,3,7,9,12)  
sertés hús, burgonya, zöldbab, tejföl  
Túrós csusza pörccel (1,3,6,7)  
száraztészta, tehéntúró, tejföl, szalonna

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
724 Kcal 36 g 31 g / 12 g  
szénhidrát:74g cukor:0 g só:0,1 g

Lebbencsleves (1,3,12)  
burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna  
Sertéssült (1)  
Zelleres-almás saláta  
(9,12), ½ bulgur (1,5,6,7,8)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
549 Kcal 29 g 16 g / 2,7 g  
szénhidrát:73g cukor:7 g só:1,9 g

Magyaros zöldbaleves (1,3,12)  
zöldbab, lecsó, levestészta  
Mézes-mustáros csirkeragu (1,10)  
csirkehús, méz, mustár,  
Párolt barna rizs

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
692 Kcal 29 g 14 g / 2,3 g  
szénhidrát:110g cukor:15 g só:2,7 g

EBÉD C

Brokkoli krémleves pirított magvakkal  
(1,5,6,7,8,11,12)  
brokkoli,tej,burgonya,tökmag, napraforgó  
Rántott gomba (1,3,5,6,7,8,11) csiperke  
gomba, tojás, zsemlemorzsa  
Párolt barna rizs, Tartármártás (1,3 7, 10,12)  
tejföl, majonéz, mustár

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
816 Kcal 22 g 45 g / 8,5 g  
szénhidrát:78 g cukor:0 g só:1,5 g

Kapros túrós galuskaleves  
(1,3,7,9)  
tehéntúró, búzadara, kapor, zöldségek  
Zöldséges csirkeburger  
(1,3,5,6,7,8,11)  
puffancs, csirkehús, zöldségek  
Alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
750 Kcal 39 g 20 g / 5 g  
szénhidrát:103g cukor:8 g só:1,4 g

Palócleves (1,3,7,9,12)  
sertés hús, burgonya, zöldbab, tejföl  
Francia rakott burgonya (1,3,5,6,7,8,11,12)  
burgonya, tej,tojás

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
787 Kcal 36 g 38 g / 16,7 g  
szénhidrát:74 g cukor:0 g só:1,7 g

Lebbencsleves (1,3,12)  
burgonya, száraztészta, lecsó, szalonna  
Sertéssült (1)  
1/2 gyümölcsmártás (1,7)vegyes  
gyümölcs,tej,liszt  
1/2 rizs,alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
526 Kcal 29 g 17 g / 2,6 g  
szénhidrát:64g cukor:8 g só:2 g

Magyaros zöldbaleves (1,3,9)  
zöldbab, lecsó, levestészta,  
Milánói makaróni sajttal  
(1,3,6,7)  
száraztészta, paradicsompüré, sonka,  
gomba,sajt

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
697 Kcal 37 g 13 g / 2,8 g  
szénhidrát:107g cukor:16 g só:2,5 g

UZSONNA

Sajtkrém (7)  
Telj.kiőrl. kenyér (1),kigyóuborka

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
292 Kcal 11 g 13 g / 7,1 g  
szénhidrát:34 g cukor:0 g só:1,2 g

Körözött (7)  
Rozsláng kenyér (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
228 Kcal 13 g 6 g / 2,2 g  
szénhidrát:31 g cukor:0 g só:0,7 g

Gyümölcsjoghurt (7)  
Kifli (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
164 Kcal 8 g 3 g / 1,6 g  
szénhidrát:24 g cukor:7 g só:0,3 g

Sertés párizsi, margarin (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
242 Kcal 8 g 10 g / 3 g  
szénhidrát:29 g cukor:0 g só:1,1 g

Túrós batyu (1,3,7)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
318 Kcal 6 g 13 g / 4 g  
szénhidrát:43 g cukor:4 g só:0,1 g

9 . hét

**HÉTFŐ**

2022.02.28

**KEDD**

2022.03.01

**SZERDA**

2022.03.02

**CSÜTÖRTÖK**

2022.03.03

**PÉNTEK**

2022.03.04

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea  
Bromfipárizsi, margarin (7)  
Magvas kenyér (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
446 Kcal 19 g 15 g / 5 g  
szénhidrát:59 g cukor:2 g só:2,2 g

EBÉD A

Húsleves cérnametéllel  
(1,3,9) **setécsont, zöldségek**  
Sült virsli  
Zöldborsófőzelék (1,7),  
**zöldborsó, tej**  
Alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
637 Kcal 32 g 19 g / 4,7 g  
szénhidrát:83 g cukor:11 g só:1,9 g

EBÉD B

Húsleves cérnametéllel  
(1,3,9) **sertécsont, zöldségek**  
Székelykáposzta árpagyönggyel  
(1,3,5,6,7,8,10,11,12) **savanyú káposzta,**  
**sertéshús, gersli**  
Alma

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
529 Kcal 27 g 21 g / 5,6 g  
szénhidrát:56 g cukor:0 g só:1,9 g

EBÉD C

Húsleves cérnametéllel  
(1,3,9) **sertécsont, zöldségek, Thai**  
**zöldséges sült tészta (1,3,6,9,12)**  
**száraztészta, póréhagyma, sárgarépa,**  
**gomba, kelkáposzta, szójaszósz, Alma**

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
719 Kcal 29 g 16 g / 5,5 g  
szénhidrát:12 g cukor:0 g só:2,6 g

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.:  
268 Kcal 12 g 12 g / 5,1 g  
szénhidrát:28 g cukor:0 g só:1,7 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.