

45. hét	2019.11.04.	2019.11.05.	2019.11.06.	2019.11.07.	2019.11.08.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Kenyér (2)	Gyümölcs tea Tonhalkrém (2, 5, 7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Kakaó (7) Margarin (7) Kalács (2, 4)	Vaníliás tej (7) Kakaós csiga (2)	Gyümölcs tea Zala felvágott, margarin (2) Kovászos kenyér (2) zöldfélé
	energia: 270 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g cukor: 10 g só: 0,5 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g cukor: 14 g só: 0,8 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,8 g
Ebéd	100%-os gyümölcslé Sertéspörkölt (2) Zöldborsófőzelék (2,7)	Magyaros karalábéleves (2, 4) Tejszínes csirkés tagliatelle <i>széles metélt</i> (2, 4, 7, 13)	Zöldséges erőleves hajdinával (1, 2, 4) Fejjoada <i>portugál babos, húsos, kolbászos egytálétel</i> gyümölcs	Gyömbéres sárgarépa krémleves leves gyönggyel (1, 2, 4, 7, 13) Toszkán csirkeragu (2) <i>paradicsomos, gombás</i> Párolt rizs	Tejfőlös burgonyaleves (2, 7, 14) Tojásos rakott karfiol (4, 7)
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 130 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g cukor: 1 g só: 2,6 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g
Uzsonna	Kockasajt (7) Teljes kiőrl. kenyér (2) zöldfélé	Baromfi párizsi, margarin (7) Magvas kenyér (2)	Körözött (7) Teljes kiőrlésű kifli (2)	Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű zsemle (2) Zöldfélé	Burgonyás pogácsa (2, 4, 7)
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g cukor: 1 g só: 0,6 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,8 g cukor: 4 g só: 0,1 g

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

46. hét	2019.11.11.	2019.11.12.	2019.11.13.	2019.11.14.	2019.11.15.
	Hétfő <i>MÁRTON-NAP</i>	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyömbéres tea Libazsír, fehér kenyér (2) Lilahagyma	Tej (7) Mákos bukta (2, 4)	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2), zöldféle	Tej (7) Gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea Főtt virsli, ketchup Kovászos kenyér (2), zöldféle
	energia: 487 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g só: 0,9 g	energia: 397 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 18 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g só: 0,4 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g só: 1,2 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 1,9 g
Ebéd	Libaleves (1, 2, 4) Ludas köleskása gyümölcs	Rozmaringos burgonya krémleves (2, 7, 14) Zabpelyhes vagdalt (2, 4) Zöldbabos bulgur (2)	Szoljankaleves (1, 2, 7, 9, 14) Almás-fahéjas gombóc porcukorral (2, 4, 7, 14)	Tarhonyaleves (2, 4) Főtt tojás (4) Parajfőzelék (2, 7) gyümölcsös müzliszelet (2, 11, 13)	Karfiolleves zabgombóccal (1, 2, 4) Tejfölös sertés paprikás (2, 7) tarhonyával (2, 4)
	energia: 835 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 53 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,4 g só: 3,8 g	energia: 662 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,2 g só: 2,3 g	energia: 872 Kcal szénhidrát: 133 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g só: 2 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,9 g só: 2,5 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,3 g só: 1,6 g
Uzsonna	Sült sütőtök	Tavaszi felvágott, margarin Kovászos kenyér (2) zöldféle	Gyümölcsjoghurt (7)	Zöldfűszeres túrókrém (7) Fehér kenyér (2) zöldféle	Sajtós táska (2, 7)
	energia: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,2 g só: 0 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 5 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,7 g só: 0,4 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 0,9 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,4 g só: 0,2 g

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

47. hét	2019.11.18.	2019.11.19.	2019.11.20.	2019.11.21.	2019.11.22.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7) Kukoricapehely (2, 13)	Gyümölcsstea, Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (2) zöldfélé	Gyümölcsstea Baromfi párizsi, margarin Teljes kiőrlésű kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea Szárnyas húskrém (2, 7, 9) Kovászos kenyér (2)	Tejeskávé (2, 7) Fahéjas briós (2, 4)
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 298 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 13 g só: 0,4 g
Ebéd	Zellerleves (1, 2, 4, 7) Bundázott halrudacska (2, 5) Almás céklasaláta ½ rizzsel	Vegyes gyümölcsleves (2, 7) Bolognai spagetti (2, 4, 7)	Petrezselymes köles galuskaleves (1, 2, 4) Rakott zöldbab (7)	Csirkés gyöngybab leves (1, 2, 4) Masánszky rizs (2, 7) gyümölcs	Paradicsomleves (1, 2, 4) Stefánia vagdalt (2, 4) Kelkáposzta főzelék (2)
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g cukor: 12 g só: 2,3 g	energia: 792 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 24 g / 9,7 g cukor: 14 g só: 2,6 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 18 g só: 2,6 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g
Uzsonna	Vajkrém (7) Rozsláng kenyér (2) Zöldfélé	Szilvás táska	Vaníliás túrókrém (2, 7) Fehér kenyér (2)	Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (2) Zöldfélé	Korpás pogácsa (2, 4, 7) Rágó répa
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 0,1 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g cukor: 3 g só: 0,2 g

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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

48. hét	2019.11.25.	2019.11.26.	2019.11.27.	2019.11.28.	2019.11.29.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Extra dzsem, margarin (7) Fehér kenyér (2)	Karamellás tej (7) Mákos molnárka (2)	Gyümölcsstea Sertés párizsi, margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Kakaó (7) Margarin (7) Márványos kalács (2, 4)	Gyümölcsstea Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé
	energia: 294 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 450 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 16 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 0,3 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g só: 1,5 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g só: 0,5 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 1 g
Ebéd	Brokkoli krémleves pirított magvakkal (2, 7, 10, 12, 13) Savanyú vetreце (2, 7, 9) Tarhonya (2, 4)	100%-os gyümölcslé Firenzei sertéssült <i>kakukkfűves, rozsmaringos</i> Párolt zöldségek ½ rizzsel (1, 9, 14), gyümölcs	Borscsleves (1, 14) Aranygaluska vanília sodóval (2, 4, 7)	Lebbencsleves (2, 4) Húsgombóc (4) Tejszínes karalábéfőzelék (2, 7, 13) gyümölcs	Magyaros zöldbableves (2, 4) Szezámagos rántott csirkemell (2, 4, 12) Zelleres burgonyapüré (1, 7, 14)
	energia: 807 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,3 g só: 2 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g só: 2,9 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 23 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 g só: 0,8 g	energia: 605 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 46 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,5 g só: 2,7 g
Uzsonna	Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Túrós batyu (2, 7)	Kenőmájas (2, 7, 13) Fehér kenyér (2)	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) Teljes kiőrlésű kenyér (2)	Puding (2, 7)
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g só: 1,1 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 0,1 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g só: 1,9 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 10 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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