

37. hét	2019.09.09.	2019.09.10.	2019.09.11.	2019.09.12.	2019.09.13.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7) Reszelt sárgarépa, margarin (7) Rozsláng kenyér (2)	Gyümölcsstea Zala felvágott, margarin (7) Teljes kiőrlésű zsemle (2)	Erdei gyümölcs tea Főtt virsli, ketchup Kenyér (2)	Tej (7) Kakaókrémes párna (2)	Tej (7) Margarin (7) Márványos kalács (2, 4)
	energia: 369 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g cukor: 4 g só: 0,5 g
Ebéd	Petrezselymes zeller krémleves p.zs.k. (1, 2, 7) Kukoricás-tejfölös csirkeragu spagettivel (2, 7), Túró rudi (2, 7)	Sajtgaluska leves (1, 2, 4) Sertéspörkölt (2) Kelkáposzta főzelék (2, 14) Gyümölcs	Lencsegulyás (2, 4) Zabkása kakaó szórattal (2, 7)	Lebbencsleves (2, 4, 14) Gyulai vagdalt (2, 4, 13) Kapos tökfőzelék (2, 7) Gyümölcs	Zöldfűszeres paradicsomleves ABC tésztával (2, 4) Bundázott halrudacska (2, 5) Burgonyapüré (7, 14)
	energia: 740 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,3 g cukor: 9 g só: 1,5 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 25 g / 10,7 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,5 g cukor: 16 g só: 1,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,9 g cukor: 13 g só: 1,2 g	energia: 799 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 21 g só: 2,4 g
Uzsonna	Vajkrém (7) Magvas kenyér (2)	Dejós búrkifli (2, 4, 7, 10)	Sajt (7), margarin (7) T.k. magvas zsemle (2, 13), Zöldbéle	Fokhagymás felvágott margarin (7) teljes kiőrlésű kenyér (2)	Pizzás csiga (2)
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 336 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,6 g cukor: 11 g só: 0,1 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,8 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g cukor: 4 g só: 0,6 g

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

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

38. hét	2019.09.16.	2019.09.17.	2019.09.18.	2019.09.19.	2019.09.20.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Extra dzsem, margarin (7) Kenyér (2)	Málna tea Sertés párizsi, margarin (7) Telj. kiörl. kenyér (2), zöldféle	Tej (7) Gabonagolyó (2, 13)	Gyümölcs tea Sajtkrém (7, 12) Telj. kiörl. zsemle (2), zöldféle	Barack tea Főtt tojás (4), margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldféle
	energia: 382 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 1,7 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 1,4 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,3 g só: 1,1 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 1 g
Ebéd	Burgonya gombócleves (1, 2, 4, 14) Rántott párizsi (2, 4, 7, 13) Tejfölös zöldbabfőzelék (2, 7) Gyümölcs	Brokkoli krémleves, p.zs.k. (2, 7, 13, 14) Bácskai bulgur (2) Csemege uborka édesítőszerrel (9, 14)	Tarhonyaleves (2, 4, 14) Húsgombóc kölessel (4) Paradicsomos káposzta (2) Gyümölcs	Zöldséges májgaluskaleves (1, 2, 4) Szilvalekváros-diós rakott metélt (2, 4, 7, 10, 13)	Erőleves csigatésztával (1, 2, 4) Csőben sült karfiol csirkehússal (2, 4, 7)
	energia: 689 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 7,3 g só: 1,9 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,7 g só: 2 g	energia: 570 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 21 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 2,5 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 32 g cukor: 34 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,5 g só: 1,8 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 50 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 13,5 g só: 1,7 g
Uzsonna	Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (2)	Túrós táska (2, 7)	Tejfölös pogácsa (2, 4, 7)	Gyümölcsjoghurt (7)	Gépsonka, margarin (7) Magvas kenyér (2)
	energia: 228 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1,1 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 1,3 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 8 g só: 0,4 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,5 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1,1 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=diófélék; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfidok

39. hét	2019.09.23.	2019.09.24.	2019.09.25.	2019.09.26.	2019.09.27.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea Kocka sajt (7), Kifli (2)	Tejeskávé (2, 7), Piknik felvágott, margarin (7) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea, Sajt (7), margarin (7), Telj. kiörl. kifli (2), zöldfélé	Tej (7) Kukoricapehely (2, 13)	Kakaó (7), Margarin (7) Mákos kalács (2, 4)
	energia: 323 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 13 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 1,3 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 21 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 1,5 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,9 g só: 1,6 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,5 g	energia: 510 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,5 g só: 0,5 g
Ebéd	Meggy leves (2, 7, 13) Sajtmártásos csirkecsíkok (2, 7) Párolt barna rizs	Csontleves (1, 2, 4) Hamis chilis bab (chili nélkül) Gyümölcs	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 2, 4, 7, 9, 13) Darás metélt (2) Eperöntettel	Zabgaluska leves (1, 2, 4) Főtt tojás (4) Sóska főzelék (2, 7) ½ főtt burgonya (14) Gyümölcs	Francia hagymaleves p.zs.k. (2, 7, 13) Bundázott halrudacska (2, 5) Rizi-bizi
	energia: 736 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 40 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,8 g só: 1,2 g	energia: 511 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1,6 g	energia: 631 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 29 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 27 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g só: 0,7 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g só: 3 g
Uzsonna	Csemege szalámi, Margarin (7) Teljes kiörl. kenyér (2), Zöldfélé	Kakaós csiga (2)	Virslis táská (2)	Baromfipárizsi, margarin (7) Rozsláng kenyér (2)	Burgonyás pogácsa (2, 4, 7) Rágó répa
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,2 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 7 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g só: 1,4 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 1,3 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,2 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=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

40. hét	2019.09.30.	2019.10.01.	2019.10.02.	2019.10.03.	2019.10.04.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Méz, margarin (7) Kenyér (2)	Gyümölcsstea Tejberizs, Kakaó szórát (2, 7)	Tea Kenőmájás (2, 7, 13) Fehér kenyér (2)	Málna tea Sertéspárizsi, margarin (7) Teljes kiőrl. kifli (2)	Gyümölcs tea Körözött (7) Kovászos kenyér (2), zöldféle
	energia: 381 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 1,7 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 14 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,4 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g só: 1,4 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,8 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (2, 14) Sült csirkecsíkok Tejszínes kukoricafőzelék (2, 7, 13) Gyümölcs	Kínai édes-savanyú leves (2, 4, 7, 13) Frankfurti sertésragu (2) Párolt rizs Gyümölcs	Zöldborsóleves (2, 4) Rántott csirkemell (2, 4) Friss saláta ½ petrezselymes rizs	Palócleves (1, 2, 4, 14) Aranygaluska vanília sodó (2, 7) Gyümölcs	Erdei gyümölcsleves (2, 7, 13) Sertéssült Párolt lilakáposzta ½ főtt burgonya (14)
	energia: 682 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,6 g só: 0,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,8 g só: 3,1 g	energia: 676 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,5 g só: 1,5 g	energia: 872 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 28 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,8 g só: 1,6 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 37 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g só: 2,5 g
Uzsonna	Fokhagymás felvágott Margarin (7) Teljes kiőrl. kenyér(2)	Almás táská (2)	Sajt, margarin Rozsláng kenyér Zöldféle	Gyümölcsjoghurt (7)	Vaníliás párna (2, 7)
	energia: 239 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 0,1 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,7 g só: 1,8 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,5 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 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=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélék; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok