

41. hét	2019.10.07.	2019.10.08.	2019.10.09.	2019.10.10.	2019.10.11.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Reszelt sárgarépa Margarin (7) Rozsláng kenyér (2)	Gyümölcs tea Kenőmájás (2, 7, 13) T.k.zsemle (2), zöldfélé	Gyümölcs tea Extra dzsem, margarin (7) Kenyer (2)	Kakaó Margarin Magvas t.k.zsemle	Gyümölcs tea Túrós batyu (2, 7)
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g só: 1,7 g	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: 352 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 16 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g só: 0,5 g
Ebéd	Kapros orjaleves (2, 4) Bundázott halrudacska (2, 5) Petrezselymes zöldborsó ½ köles	Szilvaleves (2, 7) Tikka masala csirke rizzsel (7, 13) <i>(indiai fűszerezésű –curry, koriander, gyömbér- joghurtban pácolt csirke)</i>	Szerecsendiós burgonyaleves (2, 7, 14), Főtt tojás (4), Lencsefőzelék (2, 7, 9) Müzli szelet (2, 11, 13)	Lestyános csirke raguleves (2, 4) Slambuc (2, 4, 14) <i>(szalonnán pirított, piros paprikás, burgonyás lebbencstészta)</i> gyümölcs	100%-os gyümölcsle Mediterrán rakott karfiol (7) <i>(sajttal szórt, paradicsompürével ízesített)</i>
	energia: 717 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,3 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 38 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 35 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,6 g só: 1,4 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 1,9 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,5 g só: 1,6 g
Uzsonna	Sajtkrém (7) Fehér kenyér (2)	Kakaós csiga (2)	Körözött (7) Rozsláng kenyér (2), Zöldfélé	Gyümölcsjoghurt (7)	Korpás pogácsa (2, 4, 7) Zöldfélé
	energia: 292 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g só: 1,7 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: 258 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,9 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: 349 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g só: 0,2 g

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

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=szulfidok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

42. hét	2019.10.14.	2019.10.15.	2019.10.16.	2019.10.17.	2019.10.18.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea Főtt virsli, ketchup Kovászos kenyér (2)	Gyümölcsstea Mogyorókrém (7, 10, 11, 13) Kenyér (2)	Tej (7) Csokis gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea Zala felvágott, margarin (7) Korpás zsemle (2), zöldfélé
	energia: 385 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 390 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,8 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: 313 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1,4 g
Ebéd	100%-os gyümölcslé Füstölt sajtos-sonkás rizottó (1, 7)	Erőleves eperlevéllel (1, 2, 4) Pirított csirkecsíkok Zöldbabos párolt bulgur (2) gyümölcs	Gyömbéres sütőtök krémleves pirított tökmaggal (2, 7, 13, 14) Brassói aprópecsenye (14) Téli káposzta saláta	Csurgatott tojásleves (2, 4) Rántott csirkemell (2, 4) Mustáros sült répa (9) ½ párolt rizs	Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 2, 4) Káposztás kocka (2)
	energia: 692 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 13,4 g só: 1,9 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,2 g só: 1,8 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g só: 1,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,3 g só: 1,6 g	energia: 821 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 6 g só: 3,2 g
Uzsonna	Pizzás csiga (2)	Almás táská (2)	Zöldfűszeres túrókrém (7) rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Szárnas húskrém (2, 7, 9) Teljes kiőrl. kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsjoghurt (7)
	energia: 216 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,3 g só: 0,8 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: 222 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g só: 0,8 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 0,8 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

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=szulfitok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

43. hét	2019.10.21.	2019.10.22.	2019.10.23.	2019.10.24.	2019.10.25.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Kakaós kelt kifli (2, 4, 7)	Gyümölcsstea, margarin (7) Sajtos tojáskrém (2, 4, 7, 9) Teljes kiőrl. kenyér (2), zöldfélé		Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) Magvas kenyér (2)	Kakaó (7) Kukoricapehely (2, 13)
	energia: 298 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,3 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 0,9 g		energia: 321 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g só: 1,8 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1,3 g
Ebéd	Zabgaluska leves (1, 2, 4) Sült tarja Kelkáposzta főzelék (2, 14) gyümölcs	Babgulyás (1, 2, 4) Lekváros bukta (2, 4)		Vaníliás alma krémleves (2, 7, 13) Halpogácsa (2, 4, 5, 7, 14) Burgonyapüré (7, 14) Céklasaláta *	Zöldséges burgonya gombócleves (1, 2, 4, 14)) Görög csirkecsikok zöldségekkel (2, 9, 14) Pitával (2) <i>(görög „lapos” kenyér)</i>
	energia: 718 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,2 g só: 3,9 g	energia: 675 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 34 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 2,6 g		energia: 781 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 44 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,3 g só: 1,8 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 34 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g só: 1,1 g
Uzsonna	Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (2)	Gépsonka, margarin (7) Zsemle (2)		Baromfipárizsi, margarin (7) rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Burgonyás pogácsa (2, 4, 7) zöldfélé
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1,6 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g só: 2 g		energia: 273 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 1,4 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 66 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 feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

44. hét	2019.10.28.	2019.10.29.	2019.10.30.	2019.10.31.	2019.11.01
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2)	Tej (7) Mákos molnárka (2)	Gyümölcs tea Körözött (7) Rozsláng kenyér (2)	Gyümölcs Csemege szalámi, margarin (7) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	
	energia: 291 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 5 g só: 0,3 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,3 g cukor: 8 g só: 1,2 g	
Ebéd	Brokkoli krémleves p.zs.k. (2, 7, 13) Reszelt csirkemáj (2) Főtt burgonya (14) Vegyes saláta*	Paradicsomleves (1, 2, 4) Zöldfűszeres csirkemell (2) Sült alma, hagyma, répa burgonyával (14) Túró rudi (2, 7)	Tárkonyos csirke raguleves (2, 4) Parajos-füstölt sajtos rakott penne (2, 7, 13) Gyümölcs	Csontleves csigatésztával (1, 2, 4) Zabpelyhes húsgombóc (2, 4) Lucskos káposztafőzelék (2, 7)	
	energia: 726 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g cukor: 12 g só: 2,7 g	energia: 794 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,9 g cukor: 0 g só: 2,7 g	
Uzsonna	Sertéspárizsi, margarin Kenyer	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) Teljes kiőrl. zsemle (2), zöldfélé	Gyümölcsjoghurt (7)	Szilvás táska (2)	
	energia: 271 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor: 0 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: 247 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 5 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=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok