

6. hét	2019.02.04	2019.02.05	2019.02.06	2019.02.07	2019.02.08
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7) Briós (2, 4, 7)	Tej (7) Gabonagolyó (2, 13)	Gyümölcsstea, Baromfi párizsi, Margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2, 13)	Málna tea, Piknik felvágott, Margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér (2, 13), zöldfőle	Gyümölcsstea, Reszelt sárgarépa, Margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér (2, 13)
	energia: 366 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g cukor: 0 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g cukor: 0 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g cukor: 0 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 0 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g cukor: 0 g
Ebéd	Olasz zöldségleves (1, 2, 4) Fokhagymás-joghurtos csirkecsikok (2, 7) Párolt barna rizs	Hamis gulyásleves (1, 2, 4) Vagdalt <i>sütőben sütvé</i> (2, 4, 13) Zöldborsófőzelék (2, 7) Kenyér (2, 13), Gyümölcs	Lencsegulyás (2, 4), kenyér (2, 13) Dejős metélt (2, 4, 10) Gyümölcs	Köménymagleves (2, 4) Rakott zöldbab (7)	Erdei gyümölcsleves (2, 7, 13) Brassói aprópecsenye Savanyúság * (9, 14)
	energia: 424 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g cukor: 0 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 3 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g cukor: 6 g	energia: 390 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 0 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,6 g cukor: 0 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7) teljes kiőrlésű kenyér (2, 13), Zöldfőle	Fetás céklakrém (2, 7) teljes kiőrlésű kifli (2)	Főtt tojás (4), margarin (7) Magvas zsemle (2, 13), zöldfőle	Túrós pogácsa (2, 4, 7)	Pizzás csiga (2)
	energia: 168 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g cukor: 0 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 0 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g cukor: 3 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g cukor: 3 g

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

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

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

*édesítőszerrel

7. hét	2019.02.11	2019.02.12	2019.02.13	2019.02.14	2019.02.15
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7), Mogyorókrém (7, 10, 11, 13) Kenyér (2, 13)	Barack tea, Tonhalkrém (2, 5, 7), teljes kiőrlésű kenyér (2, 13), Zöldfőle	Gyümölcsstea, Sajtkrém (7) teljes kiőrlésű kenyér (2, 13)	Málna tea, Mazsolás túrókrém (2, 7) Kuglóf (2, 4)	Kakaó (7), Zalai felvágott, Margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2, 13), Zöldfőle
	energia: 310 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g cukor: 7 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g cukor: 0 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g cukor: 7 g	energia: 392 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g cukor: 14 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g cukor: 4 g
Ebéd	Zabgaluskaleves (1, 2, 4) Sült debreceni, Sárgaborsó főzelék (2), kenyér (2, 13) gyümölcs	Palóclevés (1, 2, 4, 7) Aranygaluska (2, 10) Vanília sodó (2, 7)	Francia hagymaleves (2, 7, 13), pirított zsemlekočka (2) Sertéssült, almamártás (2, 7) Pirított dara (2)	Zöldségleves (1, 2, 4) Párizsi csirkemell (2, 4, 7) Petrezselymes burgonya Savanyúság * (9, 14)	Lebbencsleves (2, 4) Vagdalt <i>sütőben sütvé</i> (2, 4, 13) Finomfőzelék (2, 7) kenyér (2, 13)
	energia: 472 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,9 g cukor: 0 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g cukor: 15 g	energia: 577 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,1 g cukor: 5 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,4 g cukor: 0 g	energia: 463 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,6 g cukor: 3 g
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt (7) Kukoricapehely (2,13)	Gépsonka, margarin, magvas kenyér (2, 13)	Mákos búrkifli (2)	Kockasajt (7), Teljes kiőrlésű zsemle (2), Zöldfőle	Méz, margarin, kenyér (2, 13)
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 5 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g cukor: 0 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g cukor: 3 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g cukor: 4 g

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

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

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

*édesítőszerrel

8. hét	2019.02.18	2019.02.19	2019.02.20	2019.02.21	2019.02.22
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7) Vaj (7) Márványos kalács (2, 4)	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér (2, 13)	Barack tea, Gépsonka, Margarin (7), teljes kiőrlésű zsemle (2), zöldbéle	Erdei gyümölcs tea Főtt virsli, Kenyér (2, 13) Ketchup	Gyümölcs tea, Narancsos túrókrém (2, 7) teljes kiőrlésű kenyér (2, 13)
	energia: 355 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g só: 0,3 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,6 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 10 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 17 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,9 g
Ebéd	Szilvaleves (2, 7) Rakott brokkoli (7)	Korianderes kukorica krémleves, pirított zsemlekočka (2, 7, 13) Bolognai spagetti sajt szóráttal (2, 4, 7), gyümölcs	Vajgaluska leves (1, 2, 4, 7) Csirkepörkölt (2) Tökfőzelék (2,7), kenyér (2,13) Sütemény (2, 4, 7)	Karfiolos csirkeleves (2, 4) Reform piskótakocka (2, 4) Csokoládé öntet (2, 7) Gyümölcs	Zellerleves (1, 2, 4, 7) Sült sertésszelet, Párolt lilakáposzta, Főtt burgonya
	energia: 408 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,4 g só: 2,7 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 33 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,7 g só: 4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 28 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 2,4 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 26 g cukor: 34 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g só: 2,3 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 20 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,6 g só: 2,2 g
Uzsonna	Csemege szalámi, Margarin (7), Teljes kiőrlésű zsemle (2), zöldbéle	Kakaós csiga (2)	Májpástétom (2, 7), korpás kenyér (2, 13)	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (2)	Lekvár, kenyér (2,13)
	energia: 167 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,9 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g só: 0,4 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,1 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,8 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 9 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,8 g

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

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

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

*édesítőszerrel

9. hét	2019.02.25	2019.02.26	2019.02.27	2019.02.28	2019.03.01
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7), Margarin (7), Mákos kalács (2, 4)	Tej (7), Extra dzsem Margarin (7), Zsemle (2)	Gyümölcs tea, Zöldborsókrém (7), teljes kiőrlésű kenyér (2, 13), Zöldbéle	Gyümölcs tea, Tojáskrém (2, 4, 7, 9), Korpás kenyér (2, 13)	Tejeskávé (2, 7), pulykafelvágott, Margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2, 13)
	energia: 380 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 0,4 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,5 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 0,9 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 16 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 1,4 g
Ebéd	Csurgatott tojásleves (2, 4) Sertés aprópecsenye Lencsefőzelék (2, 7, 9), kenyér (2, 13), Gyümölcs	Zöldborsóleves (2, 4) Milánói makaróni (2, 4) Sajt szóráttal (7)	Alma krémleves (2, 7, 13) Bundázott halrudacska sütőben sütvé (2, 5) Párolt zöldségek rizszel	Temesvári csirke raguleves (1, 2, 4, 7) Mézes-mákos guba (2, 7, 10), Vanília sodó (2, 7)	Magyaros burgonyaleves Sertéspörkölt (2) Kelkáposzta főzelék (2) Kenyér (2, 13), Gyümölcs
	energia: 389 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g só: 2,7 g	energia: 527 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 3 g	energia: 473 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 2,5 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 24 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,4 g	energia: 412 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g só: 3,2 g
Uzsonna	Gyümölcs joghurt (7) Müzli (2, 10, 11, 12, 13)	Házi szárnyas húskrém (2, 7, 9) teljes kiőrlésű kenyér (2, 13), Zöldbéle	Gépsonka, Margarin (7), Kifli (2)	Sajtkrém (7) teljes kiőrlésű zsemle (2), Zöldbéle	Almás táska (2)
	energia: 348 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 16 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,7 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,8 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g só: 0,9 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 0,1 g

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

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

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

*édesítőszerrel