

41. hét	2020.10.05. Hétfő	2020.10.06. Kedd	2020.10.07. Szerda	2020.10.08. Csütörtök	2020.10.09. Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7), Rozsláng kenyér (2), zöldséfe	Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) T.k.zsemle (2), zöldséfe	Tejeskávé (2, 7) Briós (2, 4, 7)	Gyümölcsstea Magvas négyszög (2, 13)	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) <i>tehéntúró,</i> <i>joghurt, barack, cukor</i> Kuglóf (2)
	energia: 230 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 7 g só: 0,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 7 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 2 g só: 0,6 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g cukor: 7 g só: 0,5 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g cukor: 19 g só: 0,1 g
<b>Ebéd B</b>	Kapros orjaleves (2, 4) <i>zöldségek tészta, fűszerek, olaj</i> Sertéspörkölt (2) Fejtett babfőzelék	Szilvaleves (2, 7) <i>szilva, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Paradicsomos-tonhalas spagetti <i>száraltészta, paradicsompüré, tonhal, fűszerek</i> (2, 4, 5, 7)	Szerecsendiós burgonyaleves (2, 7, 14) <i>burgonya, tejföl, búzaliszt,</i> <i>szerecsendió</i> Tejszínes-brokkolis csirkecsíkok (2, 7, 13), bulgurral (2) <i>csirkehús,</i> <i>brokkoli, tejszín, fűszerek, olaj, bulgur</i> Müzli szelet (2, 11, 13)	Lestyános csirke raguleves (2, 4) <i>csirkehús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó,</i> <i>petrezselyem gyökér, lestyán</i> Rizsfelfűjt (2, 4, 7) Karamellöntettel (7) <i>rizs, tej, cukor, tojás</i> gyümölcs	Sajtgaluska leves (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér,</i> <i>zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt</i> Sült virsli Zöldborsófőzelék (2, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, cukor, margarin</i>
	energia: 440 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 1,8 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,6 g cukor: 3 g só: 2,5 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 4 g só: 1,4 g	energia: 626 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,2 g cukor: 14 g só: 1,9 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g cukor: 3 g só: 3,8 g
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt (7), Fehér kenyér (2)	Kakaós csiga (2)	Póréhagymás túrókrém (2, 7) Rozsláng kenyér (2), Zöldséfe	Gyümölcsjoghurt (7)	Korpás pogácsa (2, 4, 7)
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,7 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: 225 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g cukor: 2 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

42. hét	2020.10.12.	2020.10.13.	2020.10.14.	2020.10.15.	2020.10.16.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej (7) Margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea Gépsonka, margarin (7) Kovászos kenyér (2)	Gyümölcsstea Túrós batyu (2, 4, 7)	Kakaó (7) Margarin (7) Vaníliás kalács (2, 7)	Gyümölcsstea Zala felvágott, margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,9 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 0,1 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 0,4 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g só: 1,3 g
<b>Ebéd A</b>	Erdei gyümölcsleves (2, 7) <i>bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt</i> Füstölt sajtos-sonkás rizottó (1, 7) rizs, gépsonka, zöldborsó, sárgarépa, füstölt sajt, sajtkrém	Erőleves eperlevéllel (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestésza</i> Pirított csirkecsíkok Zöldbabfőzelék (2, 7) gyümölcs	Gyömbéres süttők krémleves pirított tökmaggal (2, 7, 13, 14) <i>süttők, burgonya, tej, cukor, búzaliszt</i> Brassói aprópecsenye (14) Káposzta saláta	Csurgatott tojásleves (2, 4) <i>tojás, búzaliszt, vöröshagyma</i> Rántott csirkemell (2, 4) <i>csirkemell, tojás, zsemlemorzsa, búzaliszt, olaj</i> Mustáros sült répa (9) ½ párolt rizs	Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 2, 4, 14) burgonya, hús, zöldségek, levestésza, fűszerpaprika Káposztás kocka (2) <i>szárzészta, fejes káposzta, olaj, cukor</i>
	energia: 610 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 38 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 11,3 g só: 1,9 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2 g só: 1,5 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 6 g só: 1,5 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g só: 2 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 2,9 g
<b>Uzsonna</b>	Márton szendvics lilahagymával (2)	Almás táská (2)	Körözött (7) <i>tehéntúró, tejjől, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma</i> Rozsláng kenyér (2), Zöldfélé	Szárnyas húskrém (2, 7, 9) Teljes kiőrl. zsemle (2), zöldfélé	Sajtos kifli (2, 7)
	energia: 251 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,5 g só: 1,7 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: 181 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g só: 0,7 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,6 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 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=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfidok

43. hét	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Csokis gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea, margarin (7) Főtt tojáskarikák (4) Teljes kiőrl. kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	Kakaó (7) Margarin (7) Napraforgós-répás rozskenyér (2)	
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,5 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1,4 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,4 g	
Ebéd B	Zabgaluska leves (1, 2, 4) <i>zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt</i> Bundázott halrudacska (2, 5) Őszi vitaminsaláta olívaolajjal ½ párolt rizs	Babgulyás (1, 2, 4) <i>száraz bab, sertéshús, füstölt hús, zöldségek</i> Mákos tészta (2)	Vaníliás alma krémleves (2, 7, 13) <i>alma, cukor, búzaliszt, tej</i> Paprikás burgonya (13, 14) <i>burgonya, lecsó, olaj, hús</i> Savanyúság (9, 14)*	Zöldséges burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 14) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Sertéspörkölt (2) Tökfőzelék	
	energia: 499 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g só: 1,9 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 0,9 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g só: 1,5 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 23 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g só: 1,9 g	
Uzsonna	Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (2)	Barackos túrókrém (7) Zsemle (2)	Baromfi párizsi, margarin (7) T.k. zsemle (2), zöldfélé	gyümölcsjoghurt (7)	
	energia: 187 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 1,3 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 12 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g só: 0,6 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 1 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g cukor: 8 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=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfidok

44. hét	2020.10.26.	2020.10.27.	2020.10.28.	2020.10.29.	2020.10.30.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2)	Tej (7) Mákos molnárka (2)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém (2, 7) Teljes kiőrl. zsemle (2)	Gyümölcs Szilvás táska (2)	Kakaó (7) Vaj (7) Kifli (2), zöldfélé
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,1 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g só: 0,7 g
<b>Ebéd</b>	Brokkoli krémleves, p.zs.k. (2, 7, 13) Eszterházy csirkeragu (2, 7, 9) Főtt kagylótészta (2), gyümölcs	Paradicsomleves (1, 2, 4) <i>paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma</i> Zöldfűszeres csirkemell (2) Sült alma és répa burgonyával (14)	Májgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara</i> Francia rakott burgonya (2, 4, 7, 14) Savanyúság (9, 14) *	Csontleves csigatésztával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta</i> Zabpelyhes húsgombóc (2, 4) <i>csirkehús, zabpehely, tojás</i> Lucskos káposztafőzelék (2, 7) <i>fejes káposzta, búzaliszt, tejföl</i>	Kertészleves (1, 2, 4) Bácskai rizses hús Savanyúság (9, 14) *
	energia: 612 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 32 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 1,5 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,2 g só: 1,9 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,2 g só: 2 g	energia: 446 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,4 g só: 2,4 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g só: 0,7 g
<b>Uzsonna</b>	Sertéspárizsi, margarin Kenyer (2)	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) <i>tojás, búzaliszt, tej, margarin, mustár</i> Teljes kiőrl. zsemle (2), zöldfélé	Burgonyás pogácsa (2, 4, 7)	Csemege szalámi, margarin (7) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	Fahéjas briós (2, 4, 7)
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g só: 1,5 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 1,7 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g só: 1,1 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 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=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok