

45. hét	2020.11.02.	2020.11.03.	2020.11.04.	2020.11.05.	2020.11.06.									
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Tízórai	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Kenyér (2)	Gyümölcsstea Tonhalkrém (2, 5, 7) <i>tonhal, tej, búzaliszt, lilahagyma</i> T.k. zsemle (2), zöldfőle	Kakaó (7) Margarin (7) Kalács (2, 4)	Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) Fehér kenyér (2)	Vaníliás tej (7) Baromfi párizsi, margarin (2) Kovászos kenyér (2) zöldfőle									
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 5 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,7 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 12 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g só: 0,4 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 2,1 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 15 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,2 g		
Ebéd B	Sajtgaluska leves (1, 2, 4) <i>sajt, tojás, búzadara, zöldségek</i> Sült debreceni Babfőzelék (2, 7) <i>fejtett bab, tejföl, vöröshagyma, olaj, só</i> gyümölcs	Magyaros karalábéleves (2, 4) <i>karalábé, vöröshagyma, lecsó</i> Csirkemáj rizottó (1, 7) <i>csirkemáj, rizs, zöldborsó, sárgarépa</i>	Zöldséges erőleves hajdinával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, hajdina</i> Fasírt (2, 4) <i>csirkehu, tojás, kenyér</i> Coleslaw saláta <i>majonézes répás</i> <i>káposztasaláta</i> (2, 4, 7, 9) ½ bulgur (2), gyümölcs	Gyömbéres süttők krémleves leves gyönggyel (1, 2, 4, 7, 13) <i>süttők, tejföl, tej, búzaliszt, gyömbér</i> Csikós tokány (2, 7) <i>csirkehu, szalonna, tejföl</i> Orsó tészta (2, 4)	Tejfölös burgonyaleves (2, 7, 14) <i>burgonya, tejföl, vöröshagyma, búzaliszt</i> Fűszeres csirkecsíkok (9, 14) Mexikói zöldkört rizzsel <i>rizs, kukorica, sárgarépa, zöldborsó, zöldbab</i>									
	energia: 541 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 26 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 9,7 g só: 2,5 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 7 g só: 2,3 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 27 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 2,2 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 67 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 28 g / 11,3 g só: 1,7 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g
Uzsonna	Kockasajt (7) Teljes kiőrl. kenyér (2), zöldfőle	Kakaós csiga (2)	Körözött (7) Teljes kiőrlésű kifli (2)	Gépsonka, margarin (7) T. kiőrl. kenyér (2), Zöldfőle	Burgonyás pogácsa (2, 4, 7)									
	energia: 177 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 10 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,8 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 12 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,8 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 10 g cukor: 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=diófőle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfidok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

46. hét	2020.11.09. Hétfő	2020.11.10. Kedd	2020.11.11. Szerda	2020.11.12. Csütörtök	2020.11.13. Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Mogyorókrém (7, 10, 11, 13) Kenyér (2)	Tej (7) Mákos bukta (2, 4)	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) T.k. kifli (2), zöldfőle	Tej (7) Gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea Kockasajt (7) Kovászos kenyér (2), zöldfőle
	energia: 268 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 6 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,3 g só: 0,3 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g só: 0,9 g	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: 216 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,9 g
<b>Ebéd A</b>	Zöldborsóleves (2, 4) <i>zöldborsó, levestészta, olaj</i> Rakott burgonya hússal <i>burgonya, tojás, hús, olaj, só, bors</i> Káposztasaláta	Rozmaringos burgonya krémleves (2, 7, 14) <i>burgonya, tejföl, búzaliszt, olaj</i> Zabpelyhes vagdalt (2, 4) <i>csirkehús, kenyér, zabpehely, tojás</i> Magyaros zöldbabfőzelék (2) <i>zöldbab, búzaliszt, olaj</i>	Szolja-kaleves (1, 2, 7, 9, 14) <i>sertés hús, zöldségek, tejföl, savanyúság</i> Almás-fahéjas gombóc porcukorral (2, 4, 7, 14)	Tarhonyaleves (2, 4) <i>burgonya, szárastészta, vöröshagyma</i> Főtt tojás (4) Parajfőzelék (2, 7) <i>paraj, tej, búzaliszt</i> gyümölcsös müzliszelet (2, 11, 13)	Karfiolleves zabgombóccal (1, 2, 4) karfiol, tojás, zabkorpa, zöldségek Tejfölös csirkepaprikás (2, 7) <i>csirkehús, tejföl, búzaliszt, vöröshagyma</i> tésztával (2, 4)
	energia: 541 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 2 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 22 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,3 g só: 3,1 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 23 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 8 g só: 2,8 g	energia: 473 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 22 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,9 g só: 1,7 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8 g só: 1,1 g
<b>Uzsonna</b>	Zöldfűszeres vajkrém (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfőle	Sajtos baromfi párizsi (7, 13), margarin (7), T.k. semle (2), zöldf.	Gyümölcsjoghurt (7)	Tojáskrém (2, 4, 7, 9), T. kiórlésű kenyér (2), zöldfőle	Briós (2, 4, 7)
	energia: 167 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,5 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 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: 221 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 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=diófőle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

47. hét	2020.11.16. Hétfő	2020.11.17. Kedd	2020.11.18. Szerda	2020.11.19. Csütörtök	2020.11.20. Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej (7) Müzlikeverék (2, 10, 11, 12, 13)	Kakaó (7) Vaj (7) Kalács (2, 4)	Gyümölcsstea Baromfi párizsi, margarin Teljes kiörl. kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea Szárnyas húskrém (2, 7, 9) Kovászos kenyér (2)	Gyümölcsstea Csemege szalámi, margarin Teljes kiörl. zsemle (2), zöldfélé
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g cukor: 7 g só: 1 g
<b>Ebéd B</b>	Zellerleves (1, 2, 4, 7) <i>zeller, tejföl, búzaliszt, levestésza</i> Páztortarhonya (2, 4) <i>tarhonya, csirke hús, burgonya, kolbász</i> Savanyúság (9, 14)	Vegyes gyümölcsleves (2, 7) <i>gyümölcskeverék tejföl, búzaliszt</i> Kukoricás csirkeragu <i>csirkehús, kukorica, tejföl, olaj, búzaliszt</i> párolt rizs (2, 7, 13)	Petrezselymes köles galuskaleves (1, 2, 4) <i>köles, zöldségek, tojás</i> Sült csirkecsíkok Narancsos párolt lilakáposzta ½ vajás burgonya	Csirkés gyöngybab leves (1, 2, 4) <i>csirke, fehér bab, zöldségek, búzaliszt</i> Tejbedara kakaó szóráttal (2, 7) <i>tej, búzadara, cukor, kakaópor</i> gyümölcs	Paradicsomleves (1, 2, 4) <i>paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestésza, vöröshagyma</i> Bundázott halrudacska (2, 5) Francia saláta (2, 4, 7, 9, 14) <i>burgonya, majonéz, tejföl, sárgarépa, mustár, zöldborsó, alma, csemege uborka</i> ½ párolt rizzsel
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g cukor: 5 g só: 1,9 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g cukor: 2 g só: 1,4 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g cukor: 8 g só: 1,5 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 15 g só: 2 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 23 g / 4 g cukor: 15 g só: 1,3 g
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém (7) Rozsláng kenyér (2), Zöldfélé	Kockasajt (7) Teljes kiörlésű kifli (2), zöldfélé	Vaníliás túrókrém (2, 7) Fehér kenyér (2)	Gépsonka, margarin (7) Teljes k. zsemle (2), Zöldfélé	Pizzás csiga (2)
	energia: 170 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 2 g só: 0,8 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 3 g só: 0,5 g

48. hét	2020.11.23. Hétfő	2020.11.24. Kedd	2020.11.25. Szerda	2020.11.26. Csütörtök	2020.11.27. Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Extra dzsem, margarin (7) Fehér kenyér (2)	Karamellás tej (7) Dejós molnárka (2)	Gyümölcsstea Sertés párizsi, margarin (7) T.k. kenyér (2), zöldfőle	Kakaó (7) Margarin (7) Márványos kalács (2, 4)	Gyümölcsstea Kockasajt (7) T.k. kifli (2), zöldfőle
	energia: 228 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 14 g só: 0,7 g	energia: 420 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 16 g só: 0,3 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g cukor: 8 g só: 0,4 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 7 g só: 0,9 g
<b>Ebéd B</b>	Brokkoli krémleves pírított magvakkal (2, 7, 10, 12, 13) <i>brokkoli, tej, burgonya, mandula, tökmag, napraforgó</i> Jókai sertésragu (7) Kemencés burgonya (9, 14)	100%-os gyümölcslé Vagdalt (2, 4) <i>csirkehús, tojás, kenyér</i> Tökfőzelék (2, 7) <i>főzőtök, tejföl, búzaliszt, kapor</i> gyümölcs	Borscsleves (1, 14) <i>sertéshús, burgonya, cékla, káposzta</i> Túrós csusza pörccel (2, 4, 7) <i>szárzészta, tehéntúró, tejföl, szalonna</i>	Lebbencsleves (2, 4) <i>burgonya, szárzészta, lecsó, szalonna</i> Sült csirkecsíkok Zelleres-almás saláta (1, 2, 4, 7, 9), ½ bulgur (2) gyümölcs	Magyaros zöldbableves (2, 4) <i>zöldbab, lecsó, levestészta, búzaliszt</i> Mézes-mustáros csirkeragu (2, 9) <i>csirkehús, méz, mustár, búzaliszt, olaj</i> Párolt barna rizs
	energia: 618 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,9 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g cukor: 5 g só: 3 g	energia: 485 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g cukor: 15 g só: 2,7 g
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfőle	Körözött (7) Telj. kiórl. zsemle (2), zöldfőle	Sajt (7), margarin (7) Kovászos kenyér (2)	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) Teljes kiórlésű zsemle (2)	Kakaókrémes párna (2)
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 4 g só: 0,1 g

49. hét	2020.11.30. Hétfő	2020.12.01. Kedd	2020.12.02. Szerda	2020.12.03. Csütörtök	2020.12.04. Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Bromfipárizsi, margarin (7) Magvas kenyér (2)	Tej (7) Almás táská (2)	Barack tea Csemege szalámi, margarin (7) Teljes kiőrlésű kifli (2)	Málna tea Zöldfűszeres túrókrém (2, 7) Kovászos kenyér (2), zöldfélé	Tejeskávé (7) Margarin (7) Kuglóf (2, 4)
	energia: 233 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 1,4 g	energia: 308 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g só: 0,4 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 0,4 g
Ebéd A	Húsleves cérnametéllel (1, 2, 4) csont, zöldségek, száraztészta Sült virsli Zöldborsófőzelék (2, 7), zöldborsó, tej, búzaliszt Gyümölcs	Tejfölös karalábéleves (2, 4, 7) karalábé, tejföl, búzaliszt, vöröshagyma Bolognai spagetti Sajt szóráttal (2, 7) száraztészta, paradicsompüré, csirkehús	Grízgaluskaleves (1, 2, 4) csont, zöldségek, tojás, búzadara Párizsi csirkemell (2, 4, 7) csirkemell, tej, tojás, búzaliszt Petrezselymes rizs Gyümölcs	Snidlinges húsgaluska leves (2, 4) csirkehús, zöldségek, tojás, búzaliszt Tejbegríz Kakaó szóráttal (2, 7) tej, búzadara, cukor, kakaópor	Ananászos gyümölcsleves kókusztejjel (2, 7) ananász, gyümölcsök, kókusz ital, tej, búzaliszt Rakott kelkáposzta (7) kelkáposzta, csirkehús, rizs, tejföl
	energia: 532 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,5 g só: 1,9 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,3 g só: 1,2 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g só: 1,6 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 22 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 1,9 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 18 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,3 g só: 0,7 g
Uzsonna	Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2)	Kenőmájás (2, 7, 13) Teljes kiőrlésű zsemle (2) Zöldfélé	Gyümölcsjoghurt (7)	Kockasajt (7) T.k. magvas zsemle (2, 13) zöldfélé	Sajtos pogácsa (2, 4, 7)
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g só: 1 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,4 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 1,3 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g só: 0,3 g