

| 2. hét | 2021.01.04. | 2021.01.05. | 2021.01.06. | 2021.01.07. | 2021.01.08. |
|---------|--|--|--|---|---|
| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Kakaó (7), Magyaros vajkrém (7), Rozsláng kenyér (2), zöldfélé | Gyümölcsstea, Tonhalkrém (2, 5, 7, 9), T.k.zsemle (2), zöldfélé | Gyümölcsstea, Kenőmájás (2, 7, 13), Fehér kenyér (2) | Tejeskávé (2, 7) Briós (2, 4, 7) | Gyümölcsstea, Barackos túrókrém (7), Kuglóf (2) |
| | energia: 293 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,9 g | energia: 265 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,6 g | energia: 240 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,7 g | energia: 307 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,6 g | energia: 286 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 0,1 g |
| Ebéd A | Frankfurti leves (2, 7, 14) <i>kelkáposzta, virsli, burgonya, tejföl</i> Rántott párizsi (2, 4, 7, 13) Tökfőzelék (2, 7) <i>főző tök, tejföl, búzaliszt, cukor</i> | Szilvaleves (2, 7) <i>szilva, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Vadas csirkeragu (1, 2, 7, 9) <i>csirke, sárgarépa, tejföl, mustár</i> Szarvacska tészta (2, 4) | Szerecsendiós burgonyaleves (2, 7, 14) <i>burgonya, tejföl, búzaliszt, szerecsendió</i> Főtt tojás (4) Lencsefőzelék (2, 7, 9) <i>lencse, tejföl, búzaliszt, mustár, cukor</i> | Zöldbableves (2, 4, 7) <i>zöldbab, tejföl, tészta</i> Csirkepörkölt (2) Burgonyafőzelék (2, 7, 14) Gyümölcs | Sajtgaluska leves (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér, zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt</i> Mediterrán rakott karfiol (7) <i>(sajttal szórt, paradicsompürével ízesített) karfiol, rizs, csirkehús, tejföl, sajt, paradicsompüré</i> |
| | energia: 535 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,7 g só: 2,8 g | energia: 521 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,8 g só: 1,3 g | energia: 462 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g só: 1,3 g | energia: 395 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,6 g | energia: 425 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,9 g só: 1,9 g |
| Uzsonna | Sajt, margarin (7) Fehér kenyér (2) | Kakaós csiga (2) | Baromfipárizsi, margarin (7) Rozsláng kenyér (2), Zöldfélé | Kockasajt (7), telj. kiőrl. kifli (2) | Korpás pogácsa (2, 4, 7) |
| | energia: 273 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,4 g só: 1,8 g | energia: 319 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 0,5 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: 205 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,8 g | energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 0,1 g |

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=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

| 3. hét | 2021.01.11. | 2021.01.12. | 2021.01.13. | 2021.01.14. | 2021.01.15. |
|---------|---|--|---|--|--|
| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Karamellás tej (7), Margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfélé | Gyümölcsstea, Szárnyas húskrém (2, 7, 9) Kovászos kenyér (2) | Gyümölcsstea, Sajtkrém (7) Magvas kenyér (2) | Kakaó (7), Margarin (7) Vaníliás kalács (2, 7) | Tea, Zala felvágott, margarin (7) Magvas t.k. zsemle (2, 13), 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: 202 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,8 g | energia: 258 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 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 |
| Ebéd A | Erdei gyümölcsleves (2, 7) <i>bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt</i> Füstölt sajtos-sonkás rizottó (1, 7) rizs, gépsonka, zöldborsó, sárgarépa, <i>füstölt sajt, sajtkrém</i> | 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) Savanyúság (9, 14)* | Paradicsomleves (1, 2, 4) <i>paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestésza, vöröshagyma</i> Rántott csirkemell (2, 4) <i>csirkemell, tojás, zsemlemorzsa, búzaliszt, olaj</i> Mustáros sült répa (9) ½ párolt rizs, gyümölcs | Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 2, 4, 14) burgonya, hús, zöldségek, <i>levestésza, fűszerpaprika</i> Káposztás kocka (2) <i>szárastésza, fejes káposzta, olaj, cukor</i> |
| | energia: 553 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 37 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 11,2 g só: 1,8 g | energia: 426 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g só: 2 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: 510 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,2 g só: 2,5 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 |
| Uzsonna | Márton szendvics lilahagymával (2) | Almás táská (2) | Körözött (7) <i>tejhéntűró, tejföl, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma</i> Rozsláng kenyér (2), Zöldfélé | Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrl. zsemle (2) | 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: 286 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 0,1 g | energia: 182 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,6 g | energia: 204 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,8 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.

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.

| 4. hét | 2021.01.18. | 2021.01.19. | 2021.01.20. | 2021.01.21. | 2021.01.22. |
|---------|---|--|--|--|---|
| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) Fehér kenyér (2), zöldfélé | Gyümölcsstea, margarin (7) Főtt tojáskarikák (4) Teljes kiőrl. kenyér (2), zöldfélé | Tej (7) Csokis gabonagolyók (2, 13) | Kakaó (7) Margarin (7) Napraforgós-répás rozskenyér (2), zöldfélé | Gyümölcsstea Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (2), zöldfélé |
| | energia: 243 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 7 g só: 1,7 g | energia: 240 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor: 7 g só: 0,7 g | energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g | energia: 333 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 4 g só: 0,4 g | energia: 241 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 7 g só: 1 g |
| Ebéd B | Zabgaluska leves (1, 2, 4) <i>zöldségek, zabkorpa, tojás, búzaliszt</i> Bundázott halrudacska (2, 5) Őszi vitaminaláta 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> Fasírt (2, 4) Parajfőzelék | Francia hagymaleves, p.zs.k (2, 7, 13) <i>vöröshagyma, tejszín, tejföl, margarin</i> Bácskai rizses hús Savanyúság (9, 14)* |
| | energia: 499 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,9 g | energia: 481 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 4 g só: 0,9 g | energia: 493 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g cukor: 8 g só: 1,5 g | energia: 414 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 2,5 g | energia: 448 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 3 g só: 0,7 g |
| Uzsonna | Sajtós baromfipárizsi, margarin (7), Rozsláng kenyér (2) | Barackos túrókrém (7) Zsemle (2) | Fokhagymás felvágott, margarin (7), T.k. kenyér (2), zöldfélé | Szilvás táska (2) | vaníliás csiga |
| | energia: 233 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g | energia: 361 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g | energia: 204 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g | energia: 247 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g | energia: 363 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 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=szulfitok

| 5. hét | 2021.01.25. | 2021.01.26. | 2021.01.27. | 2021.01.28. | 2021.01.29. |
|---------|---|---|---|--|---|
| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2) | Tej (7) Mákos molnárka (2) | Gyümölcsstea, Körözött (7) <i>tehéntúró, tejföl, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma</i> Rozsláng kenyér (2) | Gyümölcsstea Csemege szalámi, margarin (7) Kovászos kenyér (2), zöldséfele | Kakaó (7) Vaj (7) Kifli (2), zöldséfele |
| | 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: 239 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g só: 1,1 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 |
| Ebéd A | Brokkoli krémleves, p.zs.k. (2, 7, 13) <i>brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt, kenyér</i> BBQ csirkeragu Párolt rizszel, Gyümölcs | Zöldborsóleves (1, 2, 4) Zöldfűszeres csirkemell (2) Sült alma és répa burgonyával (14) | Májgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara</i> Parajos-füstölt sajtos rakott penne (2, 7, 13) <i>száraztészta, parajpüré, búzaliszt, sajt, tej</i> Gyümölcs | Csontleves csigatésztával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta</i> Paradicsomos húsos káposzta | Mexikói csirke raguleves (1, 2, 4) <i>csirkehús, sárgarépa, zöldborsó, kukorica</i> Tejbedara <i>búzadara, cukor, tej</i> Erdei gyümölcsökkel (7) |
| | energia: 584 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 31 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 1,6 g | energia: 358 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,9 g só: 1,5 g | energia: 439 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,7 g só: 1,1 g | energia: 350 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 2,5 g | energia: 460 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g só: 0,5 g |
| Uzsonna | Sertéspárizsi, margarin Kenyer | Tojáskrém (2, 4, 7, 9) <i>tojás, búzaliszt, tej, margarin, mustár</i> Teljes kiórl. kenyér (2), zöldséfele | Sajt (7), margarin (7) Teljes kiórl. kenyér (2) | Tejfölös pogácsa (2, 4, 7) | gyümölcsjoghurt (7) Kifli (2) |
| | 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: 264 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,3 g | energia: 407 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g só: 0,5 g | energia: 292 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,8 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.