



	2021.05.03.			2021.05.04.			2021.05.05.			2021.05.06.			2021.05.07.		
TÍZÓRAI	Tea, Magyaros vajkrém (7) Kenyér (2)			Tej (7) Kakaós csiga (2)			Kakaó (7), Margarin (7) Kalács (2, 4)			Tea, Kenőmájas (2, 7, 13) Kenyér (2)			Vaníliás tej (7), Baromfi párizsi, margarin (2), Kovászos kenyér (2) zöldséfé		
	energia: 269 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g	energia: 437 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,1 g	energia: 321 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,3 g	energia: 255 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4 g	energia: 300 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g
	szénhidrát: 38 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 59 g	cukor: 15 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 8 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 7 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 1 g	só: 1,2 g
EBÉD	Sajtgaluskaleves (1, 2, 4) <i>sajt, tojás, búzadara, zöldségek</i> Sült debreceni Babfőzelék (2, 7) <i>fejlett bab, tejföl, vöröshagyma, olaj, só</i> gyümölcs			Karalábéleves (2, 4, 7) <i>karalábé, tejföl, vöröshagyma, lecsó</i> Reszelt csirkemáj főtt burgonyával (14) <i>csirkemáj, vöröshagyma, fűszerpaprika, burgonya</i> Savanyúság (9, 14)			Zöldséges erőleves hajdinával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, hajdina</i> Fasírt (2, 4) <i>csirkehús, tojás, kenyér</i> Coleslaw saláta <i>majonézes répás</i> <i>káposztasaláta</i> (2, 4, 7, 9) ½ bulgur (2), gyümölcs			Fokhagymakrémleves p.zs.k (1, 2, 7, 13) <i>fokhagyma, tejföl, tej, búzaliszt</i> Csikós tokány (2, 7) <i>csirkehús, 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: 562 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 24 g / 9,7 g	energia: 416 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g	energia: 494 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,3 g	energia: 578 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 24 g / 8,9 g	energia: 480 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g
	szénhidrát: 61 g	cukor: 2 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 59 g	cukor: 3 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 68 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 71 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g
UZSONNA	Kockasajt (7) Teljes kiőrl. kenyér (2),			Tonhalkrém (2, 5, 7) <i>tonhal, tej, búzaliszt, lilahagyma</i> T.k. zsemle (2), zöldséfé			Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kifli (2)			Körözött (7) T. kiőrl. kenyér (2), Zöldséfé			Burgonyás pogácsa (2, 4, 7)		
	energia: 174 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 229 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g	energia: 210 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g	energia: 203 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 319 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,9 g
	szénhidrát: 25 g	cukor: 1 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 1 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 43 g	cukor: 2 g	só: 0,1 g



TÍZÓRAI

2021.05.10.

2021.05.11.

2021.05.12.

2021.05.13.

2021.05.14.

Tea, Mogyorókrém (7, 10, 11, 13)
Kenyér (2)

Tej (7)
Mákos bukta (2, 4)

Tea, Szárnyas húskrém (2, 7, 9)
T.k. kifli (2), zöldfélé

Tej (7)
Gabonagolyók (2, 13)

Tea, Kockasajt (7)
Kovászos kenyér (2), zöldfélé

energia: 338 Kcal
szénhidrát: 49 g
fehérje: 13 g
cukor: 10 g
zsír / telített zs.: 10 g / 3 g
só: 1,6 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: 255 Kcal
szénhidrát: 37 g
fehérje: 14 g
cukor: 8 g
zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g
só: 0,7 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: 200 Kcal
szénhidrát: 31 g
fehérje: 9 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g
só: 1 g

EBÉD

Zöldborsóleves (2, 4)
zöldborsó, levestészta, olaj
Borsos tokány
Főtt orsó tészta (2, 4)
gyümölcs

Májgaluskaleves (1, 2, 4)
csirkemáj, búzadara, tojás, zöldségek
Főtt tojás (4), Finomfőzelék (2, 7)
sárgarépa, karfiol, zöldborsó, karalábé, tej, cukor, búzaliszt

Szoljankaleves (1, 2, 7, 9, 14)
sertés hús, zöldségek, tejjel, savanyúság
Dejós guba, vanília sodó (2, 7)
kifli, tej, cukor, diópotoló

Tarhonyaleves (2, 4)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Krémfehér sajtos vagdalt (2, 4, 7)
csirkehús, krém fehérsajt, tojás, kenyér
Almás répás saláta ½ rizzsel
gyümölcsös müzliszelet (2, 11, 13)

Karfiolleves hajdinával (1, 2, 4)
karfiol, tojás, hajdina, zöldségek
Jóasszony csirkeragu (2)
csirkehús, zöldborsó, gomba, szalonna
Kemencés burgonya (14)

energia: 545 Kcal
szénhidrát: 61 g
fehérje: 22 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 23 g / 6 g
só: 1,9 g

energia: 514 Kcal
szénhidrát: 58 g
fehérje: 25 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g
só: 2,5 g

energia: 536 Kcal
szénhidrát: 58 g
fehérje: 25 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 22 g / 7,7 g
só: 1 g

energia: 631 Kcal
szénhidrát: 75 g
fehérje: 24 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 26 g / 9,8 g
só: 1,7 g

energia: 594 Kcal
szénhidrát: 72 g
fehérje: 23 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g
só: 1 g

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (2), zöldfélé

Sajtos baromfi párizsi (7, 13), margarin (7), T.k. zsemle (2), zöldfélé

Sajtos táska (2, 7)

Zala felvágott, margarin (7), T. kiőrlésű kenyér (2), zöldfélé

Briós (2, 4, 7)

energia: 183 Kcal
szénhidrát: 25 g
fehérje: 5 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g
só: 0,5 g

energia: 232 Kcal
szénhidrát: 30 g
fehérje: 9 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g
só: 1,1 g

energia: 296 Kcal
szénhidrát: 30 g
fehérje: 7 g
cukor: 2 g
zsír / telített zs.: 16 g / 3,4 g
só: 0,2 g

energia: 213 Kcal
szénhidrát: 27 g
fehérje: 8 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g
só: 1,2 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

JÓ ÉTVÁGYAT!

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

20. hét
B menü



2021.05.17.

2021.05.18.

2021.05.19.

2021.05.20.

2021.05.21.

Kakaó (7)
Cornflakes (2)

Vaníliás tej (7)
Vaj (7), Kalács (2, 4)

Tea, Baromfi párizsi, margarin
Teljes kiőrl. kenyér (2), zöldfélé

Tea, Füstölt sajtos tojáskrém
(2, 4, 7, 9) Telj. kiőrl. zsemle (2)

Gyümölcstea, Sajtkrém (7)
Kovászos kenyér (2), zöldfélé

energia: 234 Kcal
szénhidrát: 40 g
fehérje: 10 g
cukor: 4 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g
só: 1 g

energia: 380 Kcal
szénhidrát: 45 g
fehérje: 13 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 16 g / 7,7 g
só: 0,8 g

energia: 224 Kcal
szénhidrát: 32 g
fehérje: 8 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g
só: 0,9 g

energia: 251 Kcal
szénhidrát: 39 g
fehérje: 10 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g
só: 0,8 g

energia: 257 Kcal
szénhidrát: 34 g
fehérje: 9 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g
só: 1,2 g

Zellerleves (1, 2, 4, 7)
zeller, tejföl, búzaliszt, levestészta
Pásztortarhonya (2, 4)
tarhonya, csirke hús, burgonya, kolbász
Savanyúság (9, 14)

Erdei gyümölcsleves (2, 7)
gyümölcskeverék tejföl, búzaliszt
Kukoricás csirkeragu
csirkehús, kukorica, tejföl, olaj, búzaliszt
párolt rizs (2, 7, 13)

Petrezselymes köles galuskaleves (1, 2, 4)
köles, zöldségek, tojás
Sertéssült
Párolt lilakáposzta
½ vajos burgonya

Sárgaborsógulyás (1, 2, 14)
sárgaborsó, sertés hús, burgonya
Burgonyás kocka (2, 4)
Csemege uborka * (9, 14)

Paradicsomleves (1, 2, 4)
paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma
Bundázott halrudacska (2, 5)
Majonézes káposztasaláta (2, 4, 7, 9) ½ párolt rizzsel

energia: 620 Kcal
szénhidrát: 102 g
fehérje: 18 g
cukor: 5 g
zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g
só: 1,9 g

energia: 502 Kcal
szénhidrát: 74 g
fehérje: 26 g
cukor: 2 g
zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g
só: 1,4 g

energia: 615 Kcal
szénhidrát: 69 g
fehérje: 33 g
cukor: 8 g
zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g
só: 1,5 g

energia: 562 Kcal
szénhidrát: 82 g
fehérje: 24 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g
só: 2,8 g

energia: 470 Kcal
szénhidrát: 71 g
fehérje: 20 g
cukor: 10 g
zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g
só: 0,8 g

Vajkrém (7)
Teljes kiőrl. kenyér (2), Zöldfélé

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (2), zöldfélé

Vaníliás túrókrém (2, 7)
Fehér kenyér (2)

Gépsonka, margarin (7)
Kifli (2), Zöldfélé

Pizzás párna (2)

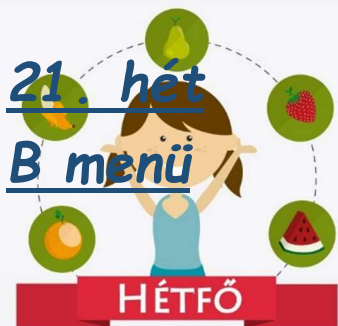
energia: 160 Kcal
szénhidrát: 24 g
fehérje: 5 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 5 g / 2 g
só: 0,5 g

energia: 208 Kcal
szénhidrát: 30 g
fehérje: 10 g
cukor: 2 g
zsír / telített zs.: 5 g / 2 g
só: 0,8 g

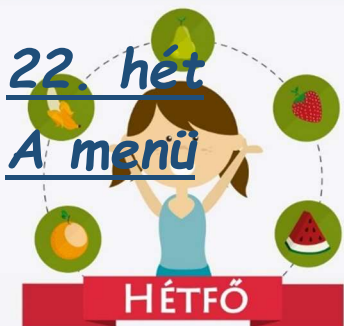
energia: 231 Kcal
szénhidrát: 38 g
fehérje: 11 g
cukor: 7 g
zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g
só: 0,8 g

energia: 231 Kcal
szénhidrát: 32 g
fehérje: 10 g
cukor: 1 g
zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g
só: 0,7 g

energia: 227 Kcal
szénhidrát: 27 g
fehérje: 4 g
cukor: 3 g
zsír / telített zs.: 11 g / 1,4 g
só: 0,9 g



	2021.05.24.	2021.05.25.	2021.05.26.	2021.05.27.	2021.05.28.
TÍZÓRAI	Pünkösdhétfő	Tej (7) Extra dzsem, margarin (7) Fehér kenyér (2)	Gyümölcstea Sajt (7), margarin (7) T.k. zsemle (2), zöldféle	Kakaó (7) Margarin (7) Magvas kenyér (2)	Gyümölcstea Kockasajt (7) T.k. kifli (2), zöldféle
		energia: 312 Kcal szénhidrát: 49 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 37 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 42 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 37 g
		fehérje: 13 g cukor: 10 g	fehérje: 14 g cukor: 7 g	fehérje: 12 g cukor: 4 g	fehérje: 10 g cukor: 8 g
EBÉD		Kapros túrós galuskaleves (1, 2, 4, 7) <i>tehéntúró, búzadara, kapor, zöldségek</i> Vagdalt (2, 4) csirkehús, tojás, kenyér Tökfőzelék (2, 7) főzötök, tejföl, búzaliszt, kapor gyümölcs	Palócleves (1, 7, 14) <i>sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl</i> Túrós csusza pörccel (2, 4, 7) <i>szárzészta, tehéntúró, tejföl, szalonna</i>	Lebbencsleves (2, 4) <i>burgonya, szárzészta, lecsó, szalonna</i> Párolt csirkecsíkok Párolt bulgur (2) Gyümölcssaláta	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: 484 Kcal szénhidrát: 53 g	energia: 543 Kcal szénhidrát: 59 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 71 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 76 g
		fehérje: 30 g cukor: 5 g	fehérje: 33 g cukor: 0 g	fehérje: 25 g cukor: 8 g	fehérje: 25 g cukor: 15 g
UZSONNA		Sajtkrém (7) Telj.kiörl. kenyér (2), zöldféle	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (7)	Sertés párizsi, margarin (7) Teljes kiörlésű kenyér (2)	Kakaókrémes párna (2)
		energia: 221 Kcal szénhidrát: 25 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 46 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 24 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 43 g
		fehérje: 9 g cukor: 0 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	fehérje: 6 g cukor: 4 g



	2021.05.31.	2021.06.01.	2021.06.02.	2021.06.03.	2021.06.04.										
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Kenőmájas (2, 7, 13) Magvas kenyér (2)		Tej (7) Almás táska (2)		Gyümölcs tea Csemege szalámi, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (2)		Gyümölcs tea Mákos molnárika (2)		Tejeskávé (7) Vaj (7), Teljes kiőrlésű kifli (2), zöldfélé						
	energia: 369 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6 g	energia: 360 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g	energia: 207 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g	energia: 304 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1 g	energia: 355 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,8 g
	szénhidrát: 43 g	cukor: 10 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 6 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 31 g	cukor: 7 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 55 g	cukor: 12 g	só: 0 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 7 g	só: 0,8 g
EBÉD	Húsleves cérnametéllel (1, 2, 4) csont, zöldségek, száraztésztá Sült virsli, Zöldborsófőzelék (2, 7), zöldborsó, tej, búzaliszt Gyümölcs		Tejfölös karalábéleves (2, 4, 7) karalábé, tejföl, búzaliszt, vöröshagyma Bolognai spagetti Sajt szóráttal (2, 7) száraztésztá, paradicsompüré, csirkehús		Grízgaluskaleves (1, 2, 4) csont, zöldségek, tojás, búzadara Sajtmártásos csirkecsíkok (2, 4, 7) csirkemell, sajt, búzaliszt, tej Párolt rizs, Gyümölcs		Snidlinges húsgaluska leves (2, 4) csirkehús, zöldségek, tojás, búzaliszt Tejbegríz Kakaó szóráttal (2, 7) tej, búzadara, cukor, kakaópor		Fahéjas szilvaleves (2, 7) szilva, tej, búzaliszt, cukor Rakott brokkoli (7) brokkoli, csirkehús, rizs, tejföl						
	energia: 507 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,7 g	energia: 486 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g	energia: 614 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 23 g / 7,3 g	energia: 498 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g	energia: 307 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g
	szénhidrát: 59 g	cukor: 3 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 67 g	cukor: 3 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 67 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 64 g	cukor: 14 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 3 g	só: 0,7 g
UZSONNA	Tonhalkrém (2, 5, 7, 9) Teljes kiőrlésű kenyér (2)		Tojáskrém (2, 4, 7, 9) T.k.zsemle (2), zöldfélé		Zöldfűszeres túrókrém (2, 7) Rozsláng kenyér (2)		Sajtkrém (7) T.k. magvas zsemle (2, 13) zöldfélé		Sajtos pogácsa (2, 4, 7)						
	energia: 209 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g	energia: 232 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g	energia: 186 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g	energia: 252 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g	energia: 426 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g
	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 1 g	só: 0,5 g