



HÉTFŐ
2022.09.05



KEDD
2022.09.06



SZERDA
2022.09.07



CSÜTÖRTÖK
2022.09.08



PÉNTEK
2022.09.09

TÍZÓRAI

Tej (7)
Müzlikeverék (1, 6)

Gyümölcsstea
Vajas molnárka (1,7)

Tea, Főtt virsli, ketchup, zöldfélé
T.k. kenyér (1)

Barack tea, Tonhalkrém (1, 4, 7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1) jégcsapretek

Karamellás tej (7), Margarin (7)
Kalács (1. 3)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:9 g /	energia:	fehérje:	zsír / tel.zs.:30 g / 10,1	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
269 Kcal	14 g	2,7 g	570 Kcal	19 g	8	292 Kcal	12 g	8 g / 1,8 g	353 Kcal	18 g	9 g / 2,7 g	407 Kcal	15 g	13 g / 4,6 g
szénhidrát:34 g	cukor:0 g	só: 0,5 g	szénhidrát:55 g	cukor:16 g	só:0,5 g	szénhid:43 g	cukor:10 g	só:1,6 g	szénhidrát:49 g	cukor:8 g	só:0,8 g	szénhidrát:56 g	cukor:10 g	só:0,5 g

EBÉD A

Paradicsomleves ABC tésztával (1,4,9)
paradicsompüré, zeller, búzaliszt, száraztészta, cukor
Tejszínes kukoricás csirkeragu spagettivel
(1, 7)
csirkehús, kukorica, tejszín, száraztészta

Sajtgaluska leves (1, 3,7)
tojás, sajt, búzadara, zöldségek
Sült debreceni (1) sertéshús, vöröshagyma,
fűszerpaprika Kelkáposzta főzelék (1, 12)
kelkáposzta, burgonya, búzaliszt, Alma

Lencsegulyás (1,3) lencse, hús, zöldségek
Zabkása kakaó szóráttal
(1, 7) zabpely, tej, cukor, kakaópor

Lebbencsleves (1, 3, 12) száraztészta, burgonya,
olaj, Gyulai vagdalt sütőben sütv (1,3,6)
Kolbászal töltött
sertés hús, kenyér, kolbász, tojás
Zöldborsófőzelék (1, 7) zöldborsó, tej, búzaliszt

Petrezselymes zeller krémleves
p.zs.k. (1, 7,9) Zeller, tej, búzaliszt, só, bors,
kenyér
Fahéjas almával sült csirkecomb
(1, 7) csirkecombl, alma, búzaliszt,olaj Tört
burgonya (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:22 g /	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
748 Kcal	35 g	4,6 g	551 Kcal	40 g	22 g / 9,1 g	730 Kcal	38 g	20 g / 6,6 g	713 Kcal	41 g	21 g / 6,3 g	663 Kcal	40 g	14 g / 2,6 g
szénhidrát:102 g	cukor:10 g	só:2,2 g	szénh.:48 g	cukor:0 g	só:2,6 g	szénh:99 g	cukor:16 g	só:1,2 g	szénhidrát:89 g	cukor:6 g	só:1,3 g	szénhid:92 g	cukor:3 g	só:1,8 g

UZSONNA

Zala felvágott, margarin (7)
T.k. kenyér (1), kigyúborka

Zakuszka (erdélyi padlizsánkrém)
(1, 3, 10), Telj. kiőrlésű zsemle (1)

Sajtos zsemle sárgarépával (1,7)

Humusz (1) csicseriborsókrém fehér kenyér
(1),

Kenőmájas
T.k. zsemle, jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
286 Kcal	11 g	14 g / 4,1 g	194 Kcal	7 g	4 g / 0,7 g	296 Kcal	7 g	16 g / 3,4 g	237 Kcal	7 g	9 g / 4 g	245 Kcal	14 g	6 g / 2,3 g
szénhidr.:30 g	cukor:0 g	só:1,4 g	szénhidr:32 g	cukor:0 g	só:0,6 g	szénhidr:30 g	cukor:2 g	só:0,2 g	szénhid. 33 g	cukor:0 g	só:1,2 g	szénhidrát:34 g	cukor:0 g	só:0,6 g

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

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfű; 14=puhatestűek



HÉTFŐ
2022.09.12



KEDD
2022.09.13



SZERDA
2022.09.14



CSÜTÖRTÖK
2022.09.15



PÉNTEK
2022.09.16

TÍZÓRAI

Tej (7), Extra dzsem,
margarin (7), Kenyér (1)

Tea, Sertés párizsi, margarin (7), T. k.
kenyér (1), kigyóuborka

Tejeskávé (1,7)
Briós (1, 3, 7)

Gyümölcs tea, Sajtkrém (7)
Telj. kiórl. zsemle (1), paradicsom

Tea, Főtt tojás (3), margarin (7)
T.k. kenyér (1), sárgarépa

energia: 382 Kcal
fehérje: 16 g
zsír / t.zs.: 10 g / 3,8 g
szénhidr.: 57 g
cukor: 10 g
só: 1,7 g

energia: 290 Kcal
fehérje: 10 g
zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g
szénhidr.: 36 g
cukor: 8 g
só: 1,4 g

energia: 340 Kcal
fehérje: 20 g
zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g
szénhidr.: 47 g
cukor: 7 g
só: 0,7 g

energia: 332 Kcal
fehérje: 12 g
zsír / telített zs.: 13 g / 7,2 g
szénhidr.: 41 g
cukor: 8 g
só: 1,1 g

energia: 278 Kcal
fehérje: 9 g
zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g
szénhidr.: 40 g
cukor: 8 g
só: 0,9 g

EBÉD B

Burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 12) burgonya,
tojás, zöldségek, búzaliszt
Csibefasírt (1) csirkehús, kenyér, fűszerek almás
zöldsalátával, rizzsel alma, szezonális
zöldségek, rizs Alma

Brokkoli krémleves, zs.k. (1, 7, 12) brokkoli,
tej, burgonya, búzaliszt, kenyér
Milánói makaróni sajt szóráttal (1,,3,7)
száraztészta, paradicsompüré, csiperke gomba, sonka,
sajt

Tojásleves (1, 3) tojás, búzaliszt, olaj,
fűszerpaprikaj
Kefires rakott zöldbab (1, 7)
zöldbab, csirkehús, rizs, kefir, olaj, fűszerek
Alma

Zöldséges májgaluskaleves (1, 3, 9)
sertésmáj, zöldségek, tojás, búzadara
Tejbegríz fahéj szóráttal
(1, 7) tej, búzadara, fahéj, cukor

Erőleves csigatésztával (1,3,9) csont, zöldségek,
száraztészta
Burgonyás vagdalt sütőben sütte
(1,3) sertéshús, tojás, burgonya, zsemle,
vöröshagyma, olaj
Paradicsomos Káposzta (1) fejes
káposzta, paradicsompüré, fűszerek, búzaliszt

energia: 705 Kcal
fehérje: 37 g
zsír / t. zs.: 14 g / 2,2 g
szénhidr.: 105 g
cukor: 11 g
só: 0,8 g

energia: 716 Kcal
fehérje: 42 g
zsír / telített zs.: 17 g / 7,4 g
szénhidr.: 98 g
cukor: 2 g
só: 2,2 g

energia: 622 Kcal
fehérje: 31 g
zsír / telített zs.: 20 g / 5,3 g
szénhidr.: 78 g
cukor: 0 g
só: 1,6 g

energia: 713 Kcal
fehérje: 31 g
zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g
szénhidr.: 119 g
cukor: 32 g
só: 1,9 g

energia: 598 Kcal
fehérje: 24 g
zsír / telített zs.: 30 g / 9,1 g
szénhidr.: 57 g
cukor: 0 g
só: 1,4 g

UZSONNA

Kockasajt (7)
Tk zsemle (1)

Mézes-gyümölcsös túrókrém
(1, 7), Magvas kenyér (1)

Szárnas húskrém kenyérral (1,7)
csirkehús, tej, fűszerek

Gyümölcsjoghurt (7)
Kifli (2)

Tejfölös pogácsa
(2, 4, 7)

energia: 217 Kcal
fehérje: 12 g
zsír / t. zs.: 5 g / 2,4 g
szénhidr.: 31 g
cukor: 1 g
só: 1 g

energia: 295 Kcal
fehérje: 15 g
zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g
szénhidr.: 49 g
cukor: 12 g
só: 1 g

energia: 347 Kcal
fehérje: 17 g
zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g
szénhidr.: 30 g
cukor: 0 g
só: 1,7 g

energia: 271 Kcal
fehérje: 9 g
zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g
szénhidr.: 46 g
cukor: 9 g
só: 0,7 g

energia: 437 Kcal
fehérje: 11 g
zsír / telített zs.: 15 g / 7,1 g
szénhidr.: 64 g
cukor: 4 g
só: 2,3 g

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfűrt; 14=puhatestűek

**HÉTFŐ**

2022.09.19

**KEDD**

2022.09.20

**SZERDA**

2022.09.21

**CSÜTÖRTÖK**

2022.09.22

**PÉNTEK**

2022.09.23

TÍZÓRAI

Erdei gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém (7), Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:4 g /
323 Kcal	13 g	1,9 g
szénhidrát:59 g	cukor:20 g	só:1,3 g

Gyümölcs tea (1, 7), Piknik felvágott,
margarin (7), T. k. zsemle (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
422 Kcal	22 g	13 g / 4,5 g
szénhidrát:54 g	cukor:9 g	só:1,3 g

Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
315 Kcal	13 g	5 g / 2,3 g
szénhidrát:54 g	cukor:13 g	só:0,7 g

Kakaó (7), Vaj (7)
Mákos kalács (1, 3)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
533 Kcal	19 g	23 g / 8,8 g
szénhidrát:61 g	cukor:10 g	só:0,4 g

Tea, Sajt (7), margarin (7),
Telj. kiórl. kenyér (1) jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
389 Kcal	17 g	19 g / 8,9 g
szénhidrát:38 g	cukor:9 g	só:1,6 g

EBÉD B

Meggykrémleves (1, 7),
meggy, alma, tej, cukor
Zöldborsós sertésragu (1)
sertés, zöldborsó, búzaliszt
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / t. zs.:23 g / 7,4 g
747 Kcal	27 g	
szénhidrát:105 g	cukor:14 g	só:1,2 g

Csontleves (1, 3, 9)
zöldségek, olaj, fűszerek
Bundázott halrudacska sütőben sütvé (1,4),
1/2 Vajas kukorica (1)
½ petr.burgonya (12)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
520 Kcal	32 g	9 g / 1,6 g
szénhidrát:76 g	cukor:0 g	só:1,4 g

Tárkonyos csirkeragu leves (1,3,7,9)
csirkehús, zöldségek, olaj, fűszerek
Teljes kiőrlésű spagetti
Olaszos szósszal, sajttal (1, 7,9)
paradicsomos, bazsalikom

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
716 Kcal	37 g	23 g / 8,9 g
szénhidrát:89 g	cukor:13 g	só:2,9 g

Zabgaluska leves (1, 3, 9) zabkorpa, tojás,
zöldségek, olaj, fűszerek
Fasírt (1,3) sertés, tojás, kenyér, vöröshagyma
Sárgaborsó főzelék (1)
sárgaborsó, búzaliszt, olaj
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
744 Kcal	39 g	26 g / 7,4 g
szénhidrát:88 g	cukor:0 g	só:0,8 g

Francia hagymaleves p.zs.k.
(1, 7,) vöröshagyma, margarin, búzaliszt
Paprikás burgonya (12)
Savanyúság édesítőszerrel (12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
518 Kcal	30 g	15 g / 5,7 g
szénhidrát:63 g	cukor:0 g	só:2,1 g

UZSONNA

Csemege szalámi, Margarin (7)
Teljes kiórl. kenyér (1) kígyóuborka

energia:	fehérje:	zsír / t. zs.:10 g / 2,9 g
241 Kcal	8 g	
szénhidrát:29 g	cukor:0 g	só:1,2 g

Kakaós csiga (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:15 g / 3,8 g
375 Kcal	7 g	
szénhidrát:54 g	cukor:17 g	só:0,6 g

Baromfipárizsi,margarin (7)
T.k.kifli (1) sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
269 Kcal	10 g	12 g / 3 g
szénhidrát:29 g	cukor:1 g	só:1,1 g

Zöldfűszeres túrókrém
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
253 Kcal	15 g	7 g / 2 g
szénhidrát:33 g	cukor:0 g	só:0,8 g

Sajtos rúd
(1,7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
437 Kcal	11 g	15 g / 7,1 g
szénhidrát:64 g	cukor:4 g	só:2,3 g

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfű; 14=puhatestűk



TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz, margarin (7), Kenyér (1)

energia: 381 Kcal
szénhidrát: 58 g
fehérje: 15 g
cukor: 12 g
zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g
só: 1,7 g

Gyümölcs tea, Házi májpástétom (1, 7), T.k. zsemle (1) paradicsom

energia: 272 Kcal
szénhidrát: 41 g
fehérje: 13 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g
só: 0,6 g

Tej (7)
Kakaós kifli (1)

energia: 298 Kcal
szénhidrát: 46 g
fehérje: 14 g
cukor: 4 g
zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g
só: 0,3 g

Málna tea, Sajtos baromfipárizsi (7), margarin (7), T. k. kenyér (1)

energia: 279 Kcal
szénhidrát: 38 g
fehérje: 9 g
cukor: 8 g
zsír / telített zs.: 10 g / 3 g
só: 1,2 g

Gyümölcs tea, Kapros túrókrém (7) Rozsláng kenyér (1)

energia: 279 Kcal
szénhidrát: 43 g
fehérje: 14 g
cukor: 8 g
zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g
só: 0,7 g

EBÉDA

Magyaros burgonyaleves (1, 12)
burgonya, lecsó, olaj, fűszerek
Sült virsli Lencsefőzelék
(1, 6, 7,) lencse, tejszín, tej, búzaliszt
Alma

energia: 697 Kcal
szénhidrát: 86 g
fehérje: 41 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 20 g / 6,9 g
só: 0,6 g

Kínai édes-savanyú leves (1, 3, 7) sárgarépa, fejes káposzta, csirperke gomba, szójaszósz
Bakonyi csirkeragu (1)
csirkehús, tejföl, csiperke gomba, szalonna
Főtt szarvacska tészta (1, 3)

energia: 800 Kcal
szénhidrát: 113 g
fehérje: 34 g
cukor: 4 g
zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g
só: 2,9 g

Zöldborsóleves (1,3) zöldborsó, levestészta, olaj
Rántott sertéskaraj (1, 3)
sertéshús, tojás, búzaliszt, zsemlemorzsa,
Sárgarépás rizs

energia: 665 Kcal
szénhidrát: 79 g
fehérje: 40 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 20 g / 2,9 g
só: 1,5 g

Palócleves (1, 3, 9, 14)
sertéshús, zöldbab, burgonya, tejföl
Aranygaluska vanília sodó (1, 7)
tészta, dejő, pudingpor, tej
Alma

energia: 800 Kcal
szénhidrát: 94 g
fehérje: 31 g
cukor: 15 g
zsír / telített zs.: 32 g / 9,1 g
só: 0,8 g

Erdei gyümölcsleves (1, 7)
vegyes gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt
Brassói aprópecsenye (14)
csirkehús, burgonya, fűszerek
Uborkasaláta

energia: 807 Kcal
szénhidrát: 120 g
fehérje: 34 g
cukor: 36 g
zsír / telített zs.: 20 g / 6,2 g
só: 2,5 g

UZSONNA

Fokhagymás felvágott
Margarin (7), T. kiőrl. kenyér(1)

energia: 239 Kcal
szénhidrát: 28 g
fehérje: 12 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g
só: 1 g

Túrós táska (1, 7)

energia: 242 Kcal
szénhidrát: 44 g
fehérje: 10 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g
só: 0 g

Sajt (7), margarin (7)
T.k. kenyér (1) kigyóborka

energia: 347 Kcal
szénhidrát: 30 g
fehérje: 17 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g
só: 1,7 g

Magyaros vajkrém (7)
Magvas kenyér (1)

energia: 233 Kcal
szénhidrát: 33 g
fehérje: 7 g
cukor: 0 g
zsír / telített zs.: 8 g / 4 g
só: 1,2 g

Gyümölcsjoghurt (7)
Kifli (2)

energia: 271 Kcal
szénhidrát: 46 g
fehérje: 9 g
cukor: 9 g
zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g
só: 0,7 g

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

1=glutén tartamú gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek