



HÉTFŐ

2024.05.06



KEDD

2024.05.07



SZERDA

2024.05.08



CSÜTÖRTÖK

2024.05.09



PÉNTEK

2024.05.10

19. hét

TÍZÓRAI	2024.05.06			2024.05.07			2024.05.08			2024.05.09			2024.05.10		
	Tea, Olasz felvágott, margarin (7), Telj. Kiörl. kenyér (1)	Tej (7) Mézes maci (1)			Tea, Főtt bécsi rudacska, ketchup, kifli (1), lilahagyma			Kakaó (7) Margarin (7), Kuglóf (1)			Tea, sajtkrém (7), t.k.kenyér(1)				
energia: 186 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g	energia: 214 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 166 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g	energia: 347 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g	energia: 240 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g	
szénhidrát: 26 g	cukor: 7 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 8 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 8 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 11 g	só: 0,4 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 1 g	
EBÉDA	Húsgombóclevés (1, 3, 9) Vargabéles (1, 3, 7) <i>száraztészta, tehéntúró, cukor</i> Alma			Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7, 9) <i>zeller, tej, búzaliszt</i> Rakott zöldbab (1, 7) <i>zöldbab, sertéshús, tejföl, rizs</i>			Erőleves cérnametélttel (1, 3, 9) <i>csont, zöldségek, tészta</i> Fasírt (1, 3) <i>sertéshús, kenyér, tojás</i> Coleslaw saláta (1, 3, 7, 10) 1/2 pirított burgonya (12)			Almaleves (1, 7) <i>alma, tej, cukor</i> Paradicsomos-kukoricás csirkeragu (1) <i>csirke, kukorica, paradicsompüré</i> Párolt rizs			Tárkonyos halgaluskaleves (1, 3, 4, 9) Főtt tojás (3) Babfőzelék (1, 7, 10)		
	energia: 719 Kcal	fehérje: 43 g	zsír / telített zs.: 22 g / 9,3 g	energia: 569 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 23 g / 8,5 g	energia: 598 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g	energia: 580 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,9 g	energia: 612 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5 g
szénhidrát: 87 g	cukor: 6 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 66 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 5 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 84 g	cukor: 6 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 69 g	cukor: 0 g	só: 0,9 g	
UZSONNA	Extra dzsem, margarin (7) Kenyer (1)			Kockasajt (7) T.k.zsemle (1), sárgarépa			Körözött (7) T.k.kenyér (1)			Turista szalámi, margarin (7), T.k. kenyer (1), Jégcsapretek			Gabonás omlós keksz (1) Alma		
	energia: 192 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g	energia: 134 Kcal	fehérje: 8,16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g	energia: 150 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g	energia: 157 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g	energia: 160 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 0,2 g
szénhidrát: 30 g	cukor: 7 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 16,7 g	cukor: 1 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 3,5 g	só: 0,1 g	

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

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

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=csillagfürt; 14=puhatestűek

20. hét



HÉTFŐ

2024.05.13



KEDD

2024.05.14



SZERDA

2024.05.15



CSÜTÖRTÖK

2024.05.16



PÉNTEK

2024.05.17

TÍZÓRAI

Tea, Baromfipárizsi, margarin (7)
Zsemle (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
220 Kcal	9 g	3 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
38 g	7 g	0,8 g

Tej (7)
Kukoricapehely (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
216 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	0 g	0,4 g

Tea, Gépsonka, margarin (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
167 Kcal	7 g	6 g / 1,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,5 g

Kakaó (7)
Fatörzs kifli (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
221 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	9 g	0,3 g

Tea, Húskrém (1, 7, 10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
182 Kcal	11 g	2 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	7 g	0,8 g

EBÉD A

Csirke becsináltleves (1, 3, 7, 9)
Darás metélt baracköntettel (1, 3)
AlmaVajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Húsgombóc (3)
sertés, tojás, rizs
Paradicsommártás (1, 9)
paradicsompüré, búzaliszt
Főtt burgonya (12)Fokhagymakrémleves (1, 6, 7)
zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek
Párizsi csirkemell (1, 3, 7)
Tört burgonya (12)Lebbencsleves (1, 3, 12)
levestészta, burgonya, szalonna
Sült bécsi rudacska
Zöldborsófőzelék (1, 7)
*zöldborsó, tej, glutén*Vegyes gyümölcsleves (1, 7)
alma, meggy, tej, búzaliszt
Tavaszi rizses hús (9)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
594 Kcal	25 g	11 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
97 g	15 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
568 Kcal	18 g	19 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	8 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
755 Kcal	41 g	16 g / 4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
111 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
503 Kcal	33 g	10 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
68 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
550 Kcal	28 g	12 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	7 g	0,8 g

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém (7),
T. kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
90 Kcal	3 g	2 g / 1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
14 g	0 g	0,3 g

Kenőmájás
Telj. Kiőrl.kenyér (1), lilahagyma

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

Vaníliás krémtúró (1, 7)
Kenyer (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
168 Kcal	9 g	3 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	6 g	0,5 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
183 Kcal	12 g	7 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,6 g

Kókuszos csiga (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
365 Kcal	10 g	11 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
57 g	16 g	0,3 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=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.

21. hét



HÉTFŐ

2024.05.20



KEDD

2024.05.21



SZERDA

2024.05.22



CSÜTÖRTÖK

2024.05.23



PÉNTEK

2024.05.24

TÍZÓRAI

Tea, Zala felvágott,
margarin (7), Kenyér (1),

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
188 Kcal	6 g	8 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	7 g	1 g

Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10),
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
286 Kcal	13 g	10 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	7 g	0,7 g

Kakaó (7), Margarin (7)
Kuglóf (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
325 Kcal	11 g	13 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	11 g	0,4 g

Tea, Snidlinges túrókrém (1, 7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
246 Kcal	16 g	7 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	0 g	0,7 g

EBÉD B

Sárgaborsógulyás (1, 3,9)
sárgaborsó, hús, zöldségek
Tejbedara fahéj szóráttal (1, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
596 Kcal	24 g	15 g / 4,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	14 g	0,5 g

Brokkoli krémleves (1,7)
brokkoli, tej, búzaliszt
Tejszínes-kukoricás csirkeragu
(1, 6, 7) *csirkehús, tejszín, kukorica*
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
635 Kcal	32 g	15 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	0 g	0,6 g

Zabgaluskaleves
(1, 3, 9) *zabpehely, tojás, zöldségek*
Csirkepörkölt (1)
Tört hagymás burgonya (12)
Káposztasaláta

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
605 Kcal	32 g	18 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
78 g	4 g	0,7 g

Fahéjas szilvaleves (1, 7)
szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor
Hamis milánói spagetti sajttal - *gomba nélkül*
(1, 3, 7)
szárzészta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré, sajt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
573 Kcal	32 g	13 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
83 g	6 g	0,9 g

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
157 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
15 g	0 g	0,6 g

Márton szendvics lilahagymával (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
204 Kcal	5 g	12 g / 6,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,7 g

Turista szalámi, margarin (7)
T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
157 Kcal	5 g	6 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,8 g

Kockasajt (7)
Zsemle (1), Sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
135 Kcal	5 g	9 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
9 g	0 g	0,7 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 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

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



HÉTFŐ

2024.05.27



KEDD

2024.05.28



SZERDA

2024.05.29



CSÜTÖRTÖK

2024.05.30



PÉNTEK

2024.05.31

22. hé

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
198 Kcal	8 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	7 g	0,8 g

Tej
Mézes kenyér (1, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
253 Kcal	10 g	6 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	12 g	0,7 g

Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)
Telj. kiőrlésű zsemle (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
209 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	0 g	0,7 g

Tej (7)
Csoki golyó (1, 6)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	8 g	0,5 g

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
184 Kcal	6 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	7 g	0,5 g

EBÉD B

Palócleves (1, 3, 7, 12)
sertéshús, burgonya, zöldbab, tejföl, száraztészta
Aranygaluska
Vaníliásodó
(1, 3, 7)
Alma

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
743 Kcal	37 g	25 g / 9,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	7 g	0,7 g

Karalábékrémleves (1, 7, 9)
karalábé, tej, búzaliszt
Páztortarhonya (1, 3, 6, 12)
tarhonya, burgonya, kolbász, sertéshús
Céklasaláta (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
637 Kcal	33 g	18 g / 4,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
85 g	5 g	0,9 g

Francia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6, 7)
vörshagyma, tejszín, búzaliszt, tejföl, citromlé
Sült bécsi rudacska
Zöldborsófőzelék (1, 7) *zöldborsó, tej, búzaliszt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
609 Kcal	42 g	18 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
69 g	0 g	0,8 g

Paradicsomleves (1, 3, 9) *paradicsompüré, száraztészta, olaj, fűszerek*
Temesvári csirkeragu (1)
Párolt rizs

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
575 Kcal	23 g	19 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
77 g	3 g	0,6 g

Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búza dara, sajt, tojás, zöldségek
Rakott burgonya (3, 7, 12)
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
573 Kcal	34 g	18 g / 7,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
67 g	1 g	1,2 g

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
T.k. kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
152 Kcal	4 g	6 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,4 g

Húskrém (1, 7, 10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1), kigyóuborka

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
132 Kcal	12 g	1 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,4 g

Vaníliás krémtúró (1, 7)
Kenyér (1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
161 Kcal	8 g	3 g / 1,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	6 g	0,4 g

Kenőmájás
Telj. Kiőrl. kenyér (1), lilahagyma

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

túrós rácsos táska (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
319 Kcal	15 g	7 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
49 g	14 g	0,2 g

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

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=csillagfürt; 14=puhatestűk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.