

## Étlap

### 2023. október 2. - 2023. november 5.

40. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
<b>2023.10.02</b> Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Falafel golyók <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyer <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Vega bulgur <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka, Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 889kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 32,4g, CH: 100,8g, Cuk: 8g, Só: 0,9g, Ca: 309,1mg	E: 471kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 13,3g, CH: 78,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 53mg	E: 249kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1g, feh.: 15g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 33,4mg
<b>2023.10.03</b> Kedd	Gyümölcs tea, Pritaminos sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sárgarépa korong	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup>	Paprikás szalámi, Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup>
	E: 340kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,4g, CH: 39,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 197,9mg	E: 782kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 25,7g, CH: 121,3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 96,1mg	E: 961kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 27,3g, CH: 125,2g, Cuk: 23,7g, Só: 1,4g, Ca: 370,1mg	E: 306kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10g, CH: 21,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 49,5mg
<b>2023.10.04</b> Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,3,7)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Vadas sertésragu <sup>(1,7,10)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Bécsi felvágott <sup>(6)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 381kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,4g, CH: 56g, Cuk: 18,5g, Só: 0,8g, Ca: 251,3mg	E: 648kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 35g, CH: 65,3g, Cuk: 3g, Só: 1g, Ca: 273,3mg	E: 767kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36g, CH: 99g, Cuk: 1,6g, Só: 1,5g, Ca: 127,4mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 31,8mg
<b>2023.10.05</b> Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Borsos tokány(sertés) <sup>(1)</sup> Párolt rizs Csalamádé	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 275kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,2g, CH: 35,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,7g, Ca: 11,3mg	E: 708kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 25,9g, CH: 113,3g, Cuk: 15,3g, Só: 3,6g, Ca: 69,8mg	E: 984kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 31,4g, CH: 139,4g, Cuk: 15,3g, Só: 2,1g, Ca: 80,9mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
<b>2023.10.06</b> Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Rozsdás sertéssült <sup>(1)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Gyümölcsös ivójoghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 262kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 36,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,3g, Ca: 36,3mg	E: 997kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 26,6g, CH: 105,2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 39,3mg	E: 706kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,5g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 140,3mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,5g, Ca: 150,9mg
<b>2023.10.07</b> Szombat				
<b>2023.10.08</b> Vasárnap				

Jó étvágyat kívánunk!

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

## Étlap

### 2023. október 2. - 2023. november 5.

41. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.10.09 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Főtt makaróni <sup>(1)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Tej. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 491kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 23,1g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 318,7mg	E: 884kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 11,2g, feh.: 33,2g, CH: 120,4g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 461,6mg	E: 302kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,2g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 183,6mg
2023.10.10 Kedd	Gyümölcs tea, Tej. kiórlésú kenyér <sup>(1)</sup> , Párizsi (sertés), Margarin	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség
	E: 291kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,4g, CH: 34,8g, Cuk: 6,4g, Só: 1g, Ca: 27,6mg	E: 978kcal, zsír: 35,6g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 37,2g, CH: 123,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 91,2mg	E: 1 256kcal, zsír: 72,4g, tel.zsír: 11,7g, feh.: 38,1g, CH: 110,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 79,1mg	E: 294kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 24,7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 51,5mg
2023.10.11 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Lecsós virsli Tarhonya köret <sup>(1)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes rizs Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Tej.kiórlésú zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 419kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 14,2g, CH: 54,5g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 259,2mg	E: 1 136kcal, zsír: 44,5g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 27,6g, CH: 98,8g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 57,6mg	E: 1 007kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 22,3g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 46,4mg	E: 344kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 320mg
2023.10.12 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Húsgombóc(sertés) <sup>(3)</sup> Főtt burgonya Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Teljes kiórlésú kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 289kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 9,5g, CH: 44,2g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 39mg	E: 872kcal, zsír: 41,9g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 32,3g, CH: 87,4g, Cuk: 8g, Só: 5,3g, Ca: 211mg	E: 1 107kcal, zsír: 40,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 33,3g, CH: 146,9g, Cuk: 20g, Só: 5,6g, Ca: 153,6mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2023.10.13 Péntek	Gyümölcs tea, Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Sváb sertésborda <sup>(1,10)</sup> Petrezselymes burgonya	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Bugaci sertésragu <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 32,9g, Cuk: 14,9g, Só: 0g, Ca: 42,5mg	E: 1 129kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 31,1g, CH: 157,3g, Cuk: 57,3g, Só: 0,9g, Ca: 156,2mg	E: 1 353kcal, zsír: 47,1g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 39,9g, CH: 185,4g, Cuk: 57,3g, Só: 1,3g, Ca: 137,9mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg
2023.10.14 Szombat				
2023.10.15 Vasárnap				

Jó étvágyat kívánunk!

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

**Étlap**  
**2023. október 2. - 2023. november 5.**

<b>42. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.10.16</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Túrós gombóc <sup>(1,3,7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 913kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 34,9g, CH: 127,6g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 86,9mg	E: 644kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 18,8g, CH: 118,7g, Cuk: 46,4g, Só: 0,7g, Ca: 447,3mg	E: 268kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,9g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 22mg
<b>2023.10.17</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Mézes mustáros sertéscsík <sup>(1,7,10)</sup> Párolt rizs	Csemege szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 304kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 6,4g, Só: 0,3g, Ca: 21,4mg	E: 599kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 29,3g, CH: 72,8g, Cuk: 3g, Só: 1,8g, Ca: 203,3mg	E: 901kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 30,2g, CH: 123,1g, Cuk: 7,7g, Só: 0,5g, Ca: 70mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 21,6mg
<b>2023.10.18</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Sajtos stangli <sup>(1,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csikós tokány <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Carbonara spagetti <sup>(1,7)</sup>	Margarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 881kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 40,8g, CH: 120,5g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 121,7mg	E: 613kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25g, CH: 89,9g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 76,4mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 31,8mg
<b>2023.10.19</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Rántott sertésszelet <sup>(1,3)</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta	100%-os rostos gyümölcsle Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség
	E: 280kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 10,1g, CH: 35g, Cuk: 6,4g, Só: 0,2g, Ca: 18,7mg	E: 1 062kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 21,9g, CH: 107,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 59,6mg	E: 866kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,1g, CH: 65,7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 131,6mg	E: 331kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,6g, CH: 23,9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 211,5mg
<b>2023.10.20</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Sonkakerém <sup>(3,7,10)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Majorannás burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli <sup>(1,6)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Kefir 1 dl <sup>(7)</sup>
	E: 342kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 38,1g, Cuk: 6,4g, Só: 1g, Ca: 45,5mg	E: 1 012kcal, zsír: 59,4g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 27,3g, CH: 89,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 187,7mg	E: 844kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 32,4g, CH: 116,3g, Cuk: 5,3g, Só: 2,1g, Ca: 203,5mg	E: 152kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,1g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 128,4mg
<b>2023.10.21</b> <b>Szombat</b>				

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

**Étlap**  
**2023. október 2. - 2023. november 5.**

<b>43. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.10.23</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup>	Zöldséges lencseleves Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Vanília öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldséges lencseleves Túrós metélt <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sárgarépa korong
	E: 293kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 39,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 250,6mg	E: 1 054kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 34,8g, CH: 158,9g, Cuk: 21,5g, Só: 0,8g, Ca: 285,6mg	E: 833kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 39,6g, CH: 125,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 192,2mg	E: 272kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6,7g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 36,4mg
<b>2023.10.24</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Sajtos karfiolos csirkemell ragu <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 35,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 178mg	E: 1 007kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 29,8g, CH: 106,4g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 104,2mg	E: 488kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 6,7g, CH: 52,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 42mg	E: 315kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10,4g, CH: 23,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 55,1mg
<b>2023.10.25</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéssült Paradicsomos káposzta * <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Vitamin saláta	Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 541kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12g, CH: 96,6g, Cuk: 10,3g, Só: 0,4g, Ca: 259,4mg	E: 735kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 30,5g, CH: 84,7g, Cuk: 15g, Só: 0,9g, Ca: 144mg	E: 754kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 32,4g, CH: 101,2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 120,5mg	E: 241kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 14,1g, CH: 34g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 29,1mg
<b>2023.10.26</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Körözött <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb filé Hagymás tört burgonya	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle <sup>(1,7)</sup> , Zöldség
	E: 225kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	E: 656kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 30,2g, CH: 68,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 108,1mg	E: 525kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 22,4g, CH: 58,9g, Cuk: 4,5g, Só: 0,8g, Ca: 181mg	E: 255kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,6g, CH: 27,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 26,5mg
<b>2023.10.27</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Petrezselymes tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup>	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Szarvacska köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 267kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 8,8g, CH: 39,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 39,8mg	E: 926kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 3g, feh.: 35,2g, CH: 130,3g, Cuk: 26,5g, Só: 0,3g, Ca: 106,8mg	E: 514kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,8g, CH: 61,8g, Cuk: 26,5g, Só: 0,9g, Ca: 149,9mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
<b>2023.10.28</b> <b>Szombat</b>				
<b>2023.10.29</b> <b>Vasárnap</b>				

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

**Étlap**  
**2023. október 2. - 2023. november 5.**

<b>44. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.10.30</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Vegaburger <sup>(6)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 573kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 20,1g, CH: 79,3g, Cuk: 8,1g, Só: 1,9g, Ca: 151,2mg	E: 608kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 17,2g, CH: 112,2g, Cuk: 32,7g, Só: 1,1g, Ca: 330,6mg	E: 311kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 7,5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160mg
<b>2023.10.31</b> <b>Kedd</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Fahéjas szilva krémleves* <sup>(7)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Fahéjas szilva krémleves* <sup>(7)</sup> Zöldborsós csirketokány Petrezselymes burgonya Csalamádé	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 967kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33,4g, CH: 148,8g, Cuk: 16g, Só: 2,2g, Ca: 142,8mg	E: 765kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 32,7g, CH: 111,7g, Cuk: 16g, Só: 2,1g, Ca: 142,5mg	E: 280kcal, zsír: 11,3g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 10,2g, CH: 34,3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 6,3mg
<b>2023.11.01</b> <b>Szerda</b>	Gyümölcs tea, Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Nyírségi húsos leves <sup>(1,3,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Porcukor szórat Baracklevár öntet	Nyírségi húsos leves <sup>(1,3,7)</sup> Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Olasz felvágott
	E: 209kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,4g, CH: 36,7g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 17,4mg	E: 1 211kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 8g, feh.: 34g, CH: 203,6g, Cuk: 41,7g, Só: 0,9g, Ca: 86,5mg	E: 794kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 14,4g, feh.: 38,5g, CH: 89,9g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 407,2mg	E: 312kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,1g, CH: 28,4g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,2mg
<b>2023.11.02</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldbableves (magyaros) Sóska mártás <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2	Zöldbableves (magyaros) Pírtott hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs	Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 4g, feh.: 13,4g, CH: 44,1g, Cuk: 12,6g, Só: 0,1g, Ca: 98,2mg	E: 542kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 20,8g, CH: 74,8g, Cuk: 20g, Só: 0,5g, Ca: 256,5mg	E: 807kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 35,2g, CH: 94,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 103,5mg	E: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 5,9g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 19,9mg
<b>2023.11.03</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka	100%-os rostos gyümölcsle Rántott tengeri halfilé sütőben sütve <sup>(1,3,4)</sup> Kukoricás rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Stroganoff sertéstokány <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Túró desszert <sup>(5,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 266kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,6g, CH: 34,8g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 27,8mg	E: 855kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 25,6g, CH: 76,8g, Cuk: 3,1g, Só: 2g, Ca: 82,8mg	E: 959kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 32,2g, CH: 91,6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 81,5mg	E: 161kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,5g, CH: 22,3g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 45,8mg
<b>2023.11.04</b> <b>Szombat</b>				
<b>2023.11.05</b> <b>Vasárnap</b>				

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt