

Étlap

2019. június 3. - 2019. június 7.

23. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.06.03 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos kifli ⁽¹⁾	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Császármorzsa ^(1,3,7) Baracklekvár öntet Gyümölcs	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Főtt spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Csemege szalámi
	E: 303kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 14,3g, CH: 46,3g, Cuk: 10,3g, Só: 1,1g, Ca: 335mg	E: 1 090kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 29,3g, CH: 158g, Cuk: 31,3g, Só: 2,2g, Ca: 206,6mg	E: 977kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 18,3g, feh.: 37,4g, CH: 111,7g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 426,2mg	E: 295kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 11g, CH: 31,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 15,6mg
2019.06.04 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Gépsonka baromfi, Margarin, Tk.korpás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Póréhagyma krémleves ^(1,7,10) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Póréhagyma krémleves ^(1,7,10) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 377kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 21,1g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 255,4mg	E: 844kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 50,4g, CH: 91g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 185,8mg	E: 678kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 23,8g, CH: 91g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 162,2mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg
2019.06.05 Szerda	Tea citromos, Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Gyümölcs leves ^(1,7) Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Szezámagos párolt rizs ⁽¹¹⁾	Gyümölcs leves ^(1,7) Gyros fűszeres natúr sertésborda ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya	Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾
	E: 283kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 12,9g, CH: 48,8g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 129,3mg	E: 845kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,6g, CH: 111,3g, Cuk: 14,8g, Só: 2,7g, Ca: 220mg	E: 751kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 30,1g, CH: 95,1g, Cuk: 14,8g, Só: 1,7g, Ca: 195,5mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 8,1g, CH: 35,3g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg
2019.06.06 Csütörtök	Őszibarackos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Libazsír, Zöldség	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Virslí	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3)	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Margarin
	E: 309kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 6g, CH: 47,6g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 23,6mg	E: 601kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 4g, feh.: 29,7g, CH: 70,9g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 100,4mg	E: 695kcal, zsír: 35,4g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 26,5g, CH: 64,4g, Cuk: 3,2g, Só: 2,6g, Ca: 151,2mg	E: 279kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 10,7g, CH: 31,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
2019.06.07 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos rúd ^(1,3,7)	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Édes-savanyú szárnyas ragu Kuskusz köret ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Füstölt húsos-cukkinis penne ⁽¹⁾	Zabpehelyekesz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 350kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 17,8g, CH: 30,6g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 267,5mg	E: 820kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 30,2g, CH: 132,7g, Cuk: 4,9g, Só: 1,2g, Ca: 81,9mg	E: 715kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 8g, feh.: 22,7g, CH: 83,8g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 67,4mg	E: 269kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 3,3g, CH: 42,3g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 37,1mg

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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap 2019. június 10. - 2019. június 14.

24. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.06.10 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fahéjas csiga ^(1,3,7)	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Fusilli Arrabiata (nem csípős) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejben dara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Csemege szalámi
	E: 338kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 49,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 697kcal, zsír: 22,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 28g, CH: 90,6g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 269,4mg	E: 675kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 24,9g, CH: 109,4g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 368,3mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 21,6mg
2019.06.11 Kedd	Tea citromos, Tej. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Méz, Margarin	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csupaki sertésragu ^(1,9) Bulgur ⁽¹⁾	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Galuska ^(1,3) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség
	E: 299kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,5g, CH: 59,4g, Cuk: 26,2g, Só: 0,8g, Ca: 31,7mg	E: 824kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 35,8g, CH: 116g, Cuk: 16g, Só: 2,2g, Ca: 293,5mg	E: 788kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 29g, CH: 118,6g, Cuk: 16g, Só: 2,1g, Ca: 271,9mg	E: 216kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 135,9mg
2019.06.12 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbensleves ^(1,9) Tökfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Lebbensleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Kenyér ⁽¹⁾	Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Vaníliás-kókuszos túrókrém ⁽⁷⁾
	E: 331kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 11,5g, CH: 49,2g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 246mg	E: 557kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 20,9g, CH: 70,1g, Cuk: 2,4g, Só: 2,2g, Ca: 169,3mg	E: 645kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 4g, feh.: 24,5g, CH: 84,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 392,6mg	E: 320kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 13g, CH: 37,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,1g, Ca: 94,8mg
2019.06.13 Csütörtök	Vadmeggy tea, Párizsi (sertés), Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Tej. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás, Zöldség
	E: 329kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,5g, CH: 46,6g, Cuk: 8g, Só: 1,7g, Ca: 20,2mg	E: 538kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 29,1g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 72,1mg	E: 783kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30,8g, CH: 82,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 157,4mg	E: 289kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,6g, CH: 33,9g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 26,8mg
2019.06.14 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Savanyúság	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Kukoricás rizs	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)
	E: 376kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 10g, feh.: 13,9g, CH: 41,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 423,6mg	E: 676kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,2g, CH: 80,9g, Cuk: 0,8g, Só: 4,4g, Ca: 98,6mg	E: 945kcal, zsír: 55,8g, tel.zsír: 14g, feh.: 25,4g, CH: 83g, Cuk: 0,8g, Só: 1,9g, Ca: 359,2mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap 2019. június 17. - 2019. június 21.

25. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.06.17 Hétfő	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^(1,9) Gyümölcs		Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Diákcsemege, Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 680kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 19,4g, CH: 91,2g, Cuk: 8g, Só: 2,1g, Ca: 134mg		E: 284kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,9g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 22,8mg
2019.06.18 Kedd	Gyümölcs tea, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Tarhonya leves ^(1,9) Tavaszi rizseshús Uborka saláta házi Gyümölcs		Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 398kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 46,6g, Cuk: 17,7g, Só: 1,1g, Ca: 342,8mg	E: 834kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 31,7g, CH: 120,6g, Cuk: 4,8g, Só: 1,9g, Ca: 103,3mg		E: 298kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 17,8g, CH: 35,2g, Cuk: 0,6g, Só: 1g, Ca: 75,8mg
2019.06.19 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fozslós kalács ^(1,3,7)	Csirke raguleves ⁽⁷⁾ Gránátos kocka ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs		Gépsonka baromfi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 677kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 27,5g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 106,4mg		E: 249kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1g, feh.: 15g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 33,4mg
2019.06.20 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Meggy leves ^(1,7) Pritaminos kukoricás szárnyas falatok Párolt rizs		Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 396kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 18,6g, CH: 43,2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 260,2mg	E: 767kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 26,5g, CH: 120,3g, Cuk: 17,4g, Só: 1,3g, Ca: 293,7mg		E: 273kcal, zsír: 11,5g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 6,8g, CH: 35,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 165,6mg
2019.06.21 Péntek	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Zöldségragu leves ^(7,9) Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Cékla saláta		Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 280kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,5g, CH: 48,9g, Cuk: 17,7g, Só: 0,1g, Ca: 60,4mg	E: 680kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 26,4g, CH: 82,7g, Cuk: 0g, Só: 5,6g, Ca: 183,5mg		E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!