

Étlap

2019. szeptember 2. - 2019. szeptember 6.

36. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.09.02 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Legényfogó leves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Legényfogó leves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Porcukor szórát Gyümölcs	Sajtos pogácsa ^(1,3,7)
	E: 332kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 18,1g, CH: 44,2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 289,2mg	E: 892kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 37g, CH: 111,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 481,7mg	E: 969kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 35g, CH: 160,2g, Cuk: 36,3g, Só: 1g, Ca: 215,7mg	E: 230kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,5mg
2019.09.03 Kedd	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Szárnyas vagdalt (sütőben sütve) ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsés rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , 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: 632kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 41,9g, CH: 67,6g, Cuk: 4,8g, Só: 2,5g, Ca: 136,8mg	E: 668kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 1g, feh.: 33,2g, CH: 90,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 138,2mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
2019.09.04 Szerda	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájas	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült debreceni Gyümölcs	Teljes kiórlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Margarin
	E: 353kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,3g, CH: 49,2g, Cuk: 17,7g, Só: 1,1g, Ca: 20,8mg	E: 786kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 36,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 242,2mg	E: 742kcal, zsír: 37,9g, tel.zsír: 10,4g, feh.: 23,4g, CH: 69,7g, Cuk: 3,2g, Só: 3,2g, Ca: 131,4mg	E: 293kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 11,6g, CH: 32,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 8,2mg
2019.09.05 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Gyümölcs	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Pusztapörkölt Csalamádé Gyümölcs	Teljes kiórlésű Pizzás csiga ^(1,7)
	E: 317kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10g, CH: 50,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 240mg	E: 686kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 31,1g, CH: 90g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 123,1mg	E: 587kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 26,3g, CH: 75,1g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 114,8mg	E: 370kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 0g, feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2019.09.06 Péntek	Tea citromos, Telj. kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Baromfi párizsi, Zöldség	Meggy leves ^(1,7) Gyrosos csirke csíkok ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Meggy leves ^(1,7) Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Párolt zöldség 1/2 Bulgur 1/2 ⁽¹⁾	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 327kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 11,7g, CH: 45,9g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 37,5mg	E: 793kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 26,4g, CH: 117,5g, Cuk: 19g, Só: 2,1g, Ca: 320,2mg	E: 780kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 35,6g, CH: 103,3g, Cuk: 17,4g, Só: 3,9g, Ca: 356,4mg	E: 281kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,1g, CH: 41g, Cuk: 7,4g, Só: 0,1g, Ca: 153,1mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap

2019. szeptember 9. - 2019. szeptember 13.

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.09.09 Hétfő	Gyümölcs tea, Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7)	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Nudli ^(1,3) Mák szórat Gyümölcs	Kefir ⁽⁷⁾ , Tk korpás kifli ⁽¹⁾
	E: 356kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 51,4g, Cuk: 17,7g, Só: 0g, Ca: 34,8mg	E: 690kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 24,7g, CH: 112,6g, Cuk: 29,9g, Só: 0,9g, Ca: 353,7mg	E: 848kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,5g, CH: 130,6g, Cuk: 15g, Só: 1,7g, Ca: 337,4mg	E: 203kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 10,5g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 192,7mg
2019.09.10 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Sertéssült Kenyér ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Pritaminos rizseshús(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Tej. kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Sokmagvas túrókrém ^(7,11) , Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 9,2g, CH: 48,4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 250,8mg	E: 761kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,9g, CH: 95,9g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 230,7mg	E: 706kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3g, feh.: 28,8g, CH: 91,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 107,2mg	E: 295kcal, zsír: 7,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 20g, CH: 37,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 105,7mg
2019.09.11 Szerda	Tea citromos, Tej.kiórlésű zsemle ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Tarhonya leves ^(1,9) Stroganoff csirkemellcsikok ^(1,7,10) Párolt rizs	Tarhonya leves ^(1,9) Paradicsomos káposzta ^(1,9) Főtt-füstölt tarja szelet Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Császárzsemle ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 317kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 7g, feh.: 7,5g, CH: 43,7g, Cuk: 10g, Só: 0,4g, Ca: 126,5mg	E: 748kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,7g, CH: 101,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 180,7mg	E: 649kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 22,5g, CH: 78,6g, Cuk: 8g, Só: 4,7g, Ca: 90,3mg	E: 265kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,1g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 25,3mg
2019.09.12 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Vaníliás mazsolás csiga ^(1,3,7)	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Borsos sertésapró ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Mongol saláta Gyümölcs	Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Tej. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 369kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 288mg	E: 780kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 8g, feh.: 32,8g, CH: 89,8g, Cuk: 8g, Só: 2,2g, Ca: 300mg	E: 758kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 2g, feh.: 32,2g, CH: 96,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 121,7mg	E: 295kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 18,2g, CH: 33,2g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 77,6mg
2019.09.13 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Főtt tojás kísétkészítés ⁽³⁾ , Tej. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Hamis gulyásleves Levesbetét galuska ^(1,3) Rántott tengeri halfilél ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Joghurt öntet ⁽⁷⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét galuska ^(1,3) Csirkepörkölt Fejtett babfőzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Túrós táska ^(1,3,7)
	E: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 47,8g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 41,1mg	E: 786kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 32,9g, CH: 87,7g, Cuk: 0,8g, Só: 3,6g, Ca: 193,2mg	E: 775kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 37,4g, CH: 92,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 116,4mg	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!

Étlap

2019. szeptember 16. - 2019. szeptember 20.

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Üzsonna
2019.09.16 Hétfő	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér(1), Zöldfűszeres vajkrém(7)	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska(1,3) Metélt tészta(1) Tejfőlés túró öntet(7) Gyümölcs	Gulyásleves (szárnyas) Levesbetét galuska(1,3) Tejbendara(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Magvas croissant(1,3,7)
	E: 300kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 6,8g, CH: 39,6g, Cuk: 10g, Só: 0,6g, Ca: 28,3mg	E: 771kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 32,5g, CH: 102,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 151,8mg	E: 731kcal, zsír: 14,6g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 27,6g, CH: 118,8g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 345,2mg	E: 230kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 1,6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg
2019.09.17 Kedd	Kakaó(7), Foszlós kalács(1,3,7)	Zöldborsóleves(1) Levesbetét galuska(1,3) Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás(1,7)	Zöldborsóleves(1) Levesbetét galuska(1,3) Pritaminos kukoricás szárnyas falatok Párolt rizs	Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér(1), Gépsonka baromfi, 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: 674kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 38g, CH: 96,8g, Cuk: 22g, Só: 2,1g, Ca: 180,6mg	E: 737kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 28g, CH: 100,2g, Cuk: 4g, Só: 1,5g, Ca: 77,9mg	E: 261kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 32,5mg
2019.09.18 Szerda	Tej(7), Briós(1,3,7)	Csontleves(9) Levesbetét(1) Székelykáposzta(1,7) Fánk desszert(1,3,7) Gyümölcs Kenyér(1)	Csontleves(9) Levesbetét(1) Főtt tojás(3) Sóska mártás(1,7) Főtt burgonya 1/2 Fánk desszert(1,3,7) Gyümölcs Kenyér(1)	Házi májpástétom(7,11), Telj. kiőrlésű kenyér(1)
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 744kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 31,2g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 196,6mg	E: 712kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 21,6g, CH: 114,7g, Cuk: 20g, Só: 0,9g, Ca: 271,6mg	E: 255kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 16,7g, CH: 31,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 82,7mg
2019.09.19 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Főtt bécsi virsli, Ketchup (Hot doghoz)	Csurgatott tojásleves(1,3) Finomfőzelék(1,7) Vegaburger(6) Kenyér(1)	Csurgatott tojásleves(1,3) Bakonyi sertésapró(1,7) Tészta köret(1)	Natúr joghurt(7), Kifli(1)
	E: 410kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 15,8g, CH: 48,4g, Cuk: 19,1g, Só: 1,3g, Ca: 42mg	E: 564kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 22,9g, CH: 60g, Cuk: 8g, Só: 2,6g, Ca: 171,4mg	E: 785kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 33,3g, CH: 76,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 76,1mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 8,9g, Só: 0,8g, Ca: 179,4mg
2019.09.20 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém olaszos(3,4,10)	Brokkoli krémleves(1,7) Pírtott zsemlekočka(1) Párolt rizs Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró(1,7) Gyümölcs	Brokkoli krémleves(1,7) Pírtott zsemlekočka(1) Rántott sajt(1,3,7) Sárgarépás burgonyapüré(7) Gyümölcs	Zabpehelyekesz erdei gyümölcsös(1,3,7)
	E: 370kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 11,7g, CH: 46,5g, Cuk: 17,7g, Só: 0,3g, Ca: 33,5mg	E: 977kcal, zsír: 42,3g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 35,3g, CH: 117,5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 451,1mg	E: 1 020kcal, zsír: 64,7g, tel.zsír: 18g, feh.: 30,8g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 670,9mg	E: 189kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 2,7g, CH: 24,3g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 13,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap

2019. szeptember 23. - 2019. szeptember 27.

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.09.23 Hétfő	Gyümölcs tea, Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Almás fahéjas gombóc ^(1,3) Porcukor szórát Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 331kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 51,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 4,8mg	E: 980kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 29,2g, CH: 145,7g, Cuk: 26g, Só: 2,7g, Ca: 261,9mg	E: 930kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 34,1g, CH: 122,6g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 523,2mg	E: 246kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,7g, CH: 29,4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 178mg
2019.09.24 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis gabonagolyó ^(1,6)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírított zsemlekokca ⁽¹⁾ Kertifőzelék joghurtos ^(1,7) Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírított zsemlekokca ⁽¹⁾ Rántott halfilé sajttal ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya	Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 317kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10g, CH: 50,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 240mg	E: 836kcal, zsír: 44,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 32,6g, CH: 72,2g, Cuk: 0,8g, Só: 2,8g, Ca: 286,9mg	E: 710kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 25,8g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 77,6mg	E: 284kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,9g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 22,8mg
2019.09.25 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldséglevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Tavaszi zöldséglevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Vöröslencsefőzelék ^(1,7,10) Sült debreceni	Sonkakrém ^(3,7,10) , Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 632kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 22,4g, CH: 64,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 81,2mg	E: 738kcal, zsír: 34g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 34,4g, CH: 70,1g, Cuk: 1,6g, Só: 3,3g, Ca: 69,6mg	E: 302kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 45,5mg
2019.09.26 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Szezámós túrókrém ^(7,11)	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Gyümölcs	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sajtos karfiolos csirkemell ⁽⁷⁾ Párolt rizs Gyümölcs	Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 289kcal, zsír: 3,8g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 12,6g, CH: 50,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,1g, Ca: 62,2mg	E: 763kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 42,5g, CH: 81,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 224,6mg	E: 790kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 40,2g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 345,5mg	E: 344kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 320mg
2019.09.27 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)	Málnakrém leves ^(1,7) Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Párolt rizs Vitamin saláta Gyümölcs	Málnakrém leves ^(1,7) Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 294kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 7,4g, CH: 50,4g, Cuk: 19,6g, Só: 0,3g, Ca: 48,5mg	E: 908kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 27,9g, CH: 144,3g, Cuk: 21g, Só: 2,7g, Ca: 245,7mg	E: 968kcal, zsír: 35,2g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 35,5g, CH: 123,2g, Cuk: 22,6g, Só: 1,7g, Ca: 397,1mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 92,9mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap

2019. szeptember 23. - 2019. szeptember 27.

40. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.09.30 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7) , Margarin	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórással Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű rozsos kifli ⁽¹⁾
	E: 379kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13,1g, CH: 53,5g, Cuk: 13,8g, Só: 0,9g, Ca: 267,8mg	E: 914kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 33,3g, CH: 132,9g, Cuk: 15g, Só: 1,2g, Ca: 345,8mg	E: 795kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 31g, CH: 130,9g, Cuk: 25,4g, Só: 1,3g, Ca: 432mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2019.10.01 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sokmagvas túrókrém ^(7,11)	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Csemege sertéssült Kenyér ⁽¹⁾	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Kapos-joghurtos öntet ⁽⁷⁾	Diákcsemege, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 395kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 27,1g, CH: 42,1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 340,9mg	E: 628kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 31,3g, CH: 72,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 124,1mg	E: 715kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 28,5g, CH: 86,9g, Cuk: 1,3g, Só: 3,5g, Ca: 133,8mg	E: 267kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,7g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 16,2mg
2019.10.02 Szerda	Tea citromos, Zala felvágott, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Karfiol krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizshús Csalamádé	Karfiol krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Ázsiai zöldséges tészta sertéshússal (nem csípős, szójaszósos) ^(1,6)	Búrkifli ^(1,3,6,7,8)
	E: 349kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,7g, CH: 45,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 21,5mg	E: 753kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,8g, CH: 97,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 293mg	E: 780kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38,2g, CH: 87,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 283,6mg	E: 229kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 6,9g, CH: 41,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2019.10.03 Csütörtök	Erdei gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldhagymás sajtkrém	Pirított tésztaleves ^(1,9) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Pirított tésztaleves ^(1,9) Tökfőzelék ^(1,7) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Tojásos vagdalt (szárnyas) sütőben sütvé ^(1,3) Gyümölcs	Zsemle ⁽¹⁾ , Kenőmájás
	E: 301kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 46,8g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 178mg	E: 787kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 28,4g, CH: 115,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 454,6mg	E: 859kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 5g, feh.: 33,7g, CH: 111,2g, Cuk: 2,4g, Só: 2,3g, Ca: 251,4mg	E: 263kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 11,1g, CH: 28,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 14,6mg
2019.10.04 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Párizsi (sertés), Teljes kiőrlésű korpás zsemle ⁽¹⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Stroganoff csirkemellcsíkok ^(1,7,10) Petrezselymes rizs	Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7) , Gyümölcs
	E: 404kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 16,9g, CH: 43,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 249,6mg	E: 749kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 48,3g, CH: 78,3g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 110,6mg	E: 686kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 36,3g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 205,5mg	E: 365kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,2g, CH: 51,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

36. hét	Tejfehérje mentes	Tejfehérje, tojás mentes	GLUTÉNMENTES	Glutén, tejfehérje mentes	Vegetáriánus	Sertéshúsmentes
2019.09.02 Hétfő	Abonett, Mini lekvár, Minimargarin, Rizstej energia: 309kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 6,4g, szénhidrát: 52,2g, só: 0,4g	Abonett, Mini lekvár, Minimargarin, Rizstej energia: 309kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 6,4g, szénhidrát: 52,2g, só: 0,4g	Tej ⁽⁷⁾ , Abonett, Mini lekvár, Minimargarin energia: 346kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 4,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 47g, só: 0,6g	Abonett, Mini lekvár, Minimargarin, Rizstej energia: 309kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 6,4g, szénhidrát: 52,2g, só: 0,4g	Tej ⁽⁷⁾ , Abonett, Mini lekvár, Minimargarin energia: 346kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 4,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 47g, só: 0,6g	Tej ⁽⁷⁾ , Abonett, Mini lekvár, Minimargarin energia: 346kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 4,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 47g, só: 0,6g
	Legényfogó leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges sonkás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 722kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 32,6g, szénhidrát: 107g, só: 1,8g	Legényfogó leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges sonkás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 722kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 32,6g, szénhidrát: 107g, só: 1,8g	Legényfogó leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Zöldséges sonkás tészta Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 839kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 5,7g, fehérje: 32,6g, szénhidrát: 120,5g, só: 2,4g	Legényfogó leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Zöldséges sonkás tészta Gyümölcs energia: 761kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 1,9g, fehérje: 26,8g, szénhidrát: 120,2g, só: 1,9g	Legényfogó vega leves ^(1,7,9,10) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 677kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 6g, fehérje: 24,8g, szénhidrát: 94,8g, só: 2g	Legényfogó leves ^(1,7,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges sonkás tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 748kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 6,1g, fehérje: 35,4g, szénhidrát: 97,2g, só: 2,1g
	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Gépsonka baromfi, Minimargarin energia: 343kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 14g, szénhidrát: 51,3g, só: 1,2g	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Gépsonka baromfi, Minimargarin energia: 343kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 14g, szénhidrát: 51,3g, só: 1,2g	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér energia: 208kcal, zsír: 4,8g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 6,8g, szénhidrát: 34,9g, só: 0,3g	Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gépsonka baromfi, Minimargarin energia: 263kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 33,6g, só: 0,8g	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ energia: 282kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 51,4g, só: 0,7g	Gyümölcs tea, Körözött ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ energia: 282kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 51,4g, só: 0,7g
2019.09.03 Kedd	Olasz felvágott, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Rizstej energia: 404kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 6,3g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 44,4g, só: 2,6g	Olasz felvágott, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Rizstej energia: 404kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 6,3g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 44,4g, só: 2,6g	Tej ⁽⁷⁾ , Olasz felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 379kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 9,1g, fehérje: 12,6g, szénhidrát: 25,2g, só: 2,3g	Olasz felvágott, Minimargarin, Rizstej, Gluténmentes kenyér energia: 342kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 6,3g, fehérje: 6,5g, szénhidrát: 30,4g, só: 2,1g	Tej ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7) energia: 318kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,8g	Tej ⁽⁷⁾ , Molnárka ^(1,3,7) energia: 318kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,8g
	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tökfőzelék ⁽¹⁾ energia: 434kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 1,1g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 38,6g, só: 1,8g	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tökfőzelék ⁽¹⁾ energia: 434kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír: 1,1g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 38,6g, só: 1,8g	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Sertéspörkölt Tökfőzelék ⁽⁷⁾ energia: 529kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 2,6g, fehérje: 30,7g, szénhidrát: 48,9g, só: 2,1g	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Sertéspörkölt Tökfőzelék kapos energia: 429kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 1,3g, fehérje: 24,7g, szénhidrát: 35,7g, só: 1,8g	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Falafel golyók ^(1,3) energia: 662kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 5,8g, fehérje: 18,2g, szénhidrát: 57g, só: 1,7g	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Szárnyas vagdalt (sütőben sütvé) ^(1,3)

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

						energia: 586kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 3,6g, fehérje: 42,1g, szénhidrát: 55g, só: 2,2g
	Gyümölcs tea, Lencsepástétom, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 432kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 0,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 78,7g, só: 0,5g	Gyümölcs tea, Lencsepástétom, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 432kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 0,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 78,7g, só: 0,5g	Gyümölcs tea, Lencsepástétom, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 269kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 0,6g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 46,2g, só: 0,7g	Gyümölcs tea, Lencsepástétom, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 269kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 0,6g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 46,2g, só: 0,7g	Gyümölcs tea, Lencsepástétom, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 318kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,5g, fehérje: 10,4g, szénhidrát: 57,1g, só: 0,4g	Gyümölcs tea, Lencsepástétom, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 318kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,5g, fehérje: 10,4g, szénhidrát: 57,1g, só: 0,4g
2019.09.04 Szerda	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájas pirított hagymás energia: 462kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 16,2g, szénhidrát: 71,4g, só: 1,2g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájas pirított hagymás energia: 462kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 16,2g, szénhidrát: 71,4g, só: 1,2g	Gyümölcs tea, Kenőmájas pirított hagymás, Gluténmentes kenyér energia: 277kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 33,5g, só: 1,4g	Gyümölcs tea, Kenőmájas pirított hagymás, Gluténmentes kenyér energia: 277kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 33,5g, só: 1,4g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Miniméz energia: 338kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 65,6g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Miniméz energia: 338kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 65,6g, só: 0,1g
	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Csirke rizottó Gyümölcs energia: 788kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 2g, fehérje: 34,7g, szénhidrát: 115,5g, só: 1,2g	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Csirke rizottó Gyümölcs energia: 788kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 2g, fehérje: 34,7g, szénhidrát: 115,5g, só: 1,2g	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 865kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 5,7g, fehérje: 40,1g, szénhidrát: 116,5g, só: 1,7g	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirke rizottó Gyümölcs energia: 787kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 2g, fehérje: 34,3g, szénhidrát: 116,2g, só: 1,2g	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Gombás-zöldséges rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 722kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 5,2g, fehérje: 20,1g, szénhidrát: 106,2g, só: 1,5g	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 786kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 5,5g, fehérje: 36,4g, szénhidrát: 105g, só: 1,6g
	Zala felvágott, Minimargarin, Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ energia: 467kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 4,7g, fehérje: 16,8g, szénhidrát: 64,8g, só: 1,1g	Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Minimargarin energia: 467kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 4,7g, fehérje: 16,8g, szénhidrát: 64,8g, só: 1,1g	Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 222kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 4,4g, fehérje: 6,5g, szénhidrát: 14,7g, só: 1,4g	Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 222kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 4,4g, fehérje: 6,5g, szénhidrát: 14,7g, só: 1,4g	Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ energia: 358kcal, zsír: 17,6g, tel.zsír: 8,8g, fehérje: 16,4g, szénhidrát: 32,9g, só: 1,1g	Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Gépsonka baromfi energia: 272kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 2,6g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 32,4g, só: 0,5g
2019.09.05 Csütörtök	Kukoricapehely, Rizstej, Kókusz szórat energia: 278kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 5,6g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 46,3g, só: 0,8g	Kukoricapehely, Rizstej, Kókusz szórat energia: 278kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 5,6g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 46,3g, só: 0,8g	Tej ⁽⁷⁾ , Kukoricapehely, Kókusz szórat energia: 315kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 8,4g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 41,1g, só: 1,1g	Kukoricapehely, Rizstej, Kókusz szórat energia: 278kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 5,6g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 46,3g, só: 0,8g	Tej ⁽⁷⁾ , Kukoricapehely, Kókusz szórat energia: 300kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 8,4g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 37,8g, só: 1g	Tej ⁽⁷⁾ , Kukoricapehely, Kókusz szórat energia: 300kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 8,4g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 37,8g, só: 1g
	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Majorannás sertés tokány Fejtett babfőzelék Gyümölcs energia: 780kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 2,1g, fehérje: 40,5g, szénhidrát: 91,4g, só: 1,7g	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Majorannás sertés tokány Fejtett babfőzelék Gyümölcs energia: 780kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 2,1g, fehérje: 40,5g, szénhidrát: 91,4g, só: 1,7g	Reszelt tésztaleves GM ⁽⁹⁾ Majorannás sertés tokány Fejtett babfőzelék Gyümölcs energia: 808kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 2,1g, fehérje: 41,1g, szénhidrát: 97,9g, só: 1,7g	Reszelt tésztaleves GM ⁽⁹⁾ Majorannás sertés tokány Fejtett babfőzelék Gyümölcs energia: 808kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 2,1g, fehérje: 41,1g, szénhidrát: 97,9g, só: 1,7g	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs energia: 561kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 2,7g, fehérje: 24,5g, szénhidrát: 78,3g, só: 1,1g	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütte ^(1,3) Gyümölcs

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

						energia: 651kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 2,8g, fehérje: 28,5g, szénhidrát: 87g, só: 2,2g
	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Sült paprikakrém energia: 385kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2,4g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 51,3g, só: 1,9g	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Sült paprikakrém energia: 385kcal, zsír: 15g, tel.zsír: 2,4g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 51,3g, só: 1,9g	Gluténmentes kenyér, Sült paprikakrém energia: 208kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 2,2g, fehérje: 0,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 0,9g	Gluténmentes kenyér, Sült paprikakrém energia: 208kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 2,2g, fehérje: 0,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 0,9g	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Sült paprikakrém energia: 244kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 2,1g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 26,6g, só: 1,2g	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Sült paprikakrém energia: 244kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 2,1g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 26,6g, só: 1,2g
2019.09.06 Péntek	Tea citromos, Minimargarin, Baromfi párizsi, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 446kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3,1g, fehérje: 15g, szénhidrát: 67,6g, só: 2g	Tea citromos, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Baromfi párizsi, Zöldség energia: 446kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 3,1g, fehérje: 15g, szénhidrát: 67,6g, só: 2g	Tea citromos, Minimargarin, Baromfi párizsi, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 264kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 28,5g, só: 1,1g	Tea citromos, Minimargarin, Baromfi párizsi, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 264kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 28,5g, só: 1,1g	Tea citromos, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Zöldség energia: 406kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 8,7g, fehérje: 16,9g, szénhidrát: 45,3g, só: 1,8g	Tea citromos, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Baromfi párizsi, Zöldség energia: 341kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 3,1g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 45,8g, só: 1,6g
	Meggy leves Gyrosos csirke csíkok ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta energia: 737kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 4,3g, fehérje: 20,8g, szénhidrát: 107,4g, só: 2g	Meggy leves Gyrosos csirke csíkok ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta energia: 737kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 4,3g, fehérje: 20,8g, szénhidrát: 107,4g, só: 2g	Meggy leves ⁽⁷⁾ Gyrosos csirke csíkok Petrezselymes burgonya Káposzta saláta energia: 671kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 20,2g, szénhidrát: 104,5g, só: 2g	Meggy leves Gyrosos csirke csíkok Petrezselymes burgonya Káposzta saláta energia: 646kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 1,4g, fehérje: 19,6g, szénhidrát: 103,7g, só: 2g	Meggy leves ^(1,7) Rántott sajt sütőben sütvé ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya 1/2 Amerikai káposzta saláta 1/2 ^(3,10) energia: 751kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 12,5g, fehérje: 26,3g, szénhidrát: 85,3g, só: 2,6g	Meggy leves ^(1,7) Gyrosos csirke csíkok ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta energia: 729kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 25,5g, szénhidrát: 113,2g, só: 2,1g
	Stangli ⁽¹⁾ , Sonkakrém energia: 501kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 0,9g, fehérje: 17,6g, szénhidrát: 57,4g, só: 1,1g	Stangli ⁽¹⁾ , Sonkakrém energia: 501kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 0,9g, fehérje: 17,6g, szénhidrát: 57,4g, só: 1,1g	Gluténmentes kenyér, Sonkakrém energia: 196kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0,9g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 14,9g, só: 1,3g	Gluténmentes kenyér, Sonkakrém energia: 196kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0,9g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 14,9g, só: 1,3g	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾ energia: 281kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, fehérje: 9,1g, szénhidrát: 41g, só: 0,1g	Stangli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾ energia: 281kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1g, fehérje: 9,1g, szénhidrát: 41g, só: 0,1g
2019.09.07 Szombat						
	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3) Cékla saláta energia: 790kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 1,7g, fehérje: 36,3g, szénhidrát: 106,6g, só: 3g		Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Sertéspörkölt Tészta köret GM Cékla saláta energia: 756kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 1,9g, fehérje: 28,6g, szénhidrát: 102,4g, só: 2,9g	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Sertéspörkölt Tészta köret GM Cékla saláta energia: 756kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 1,9g, fehérje: 28,6g, szénhidrát: 102,4g, só: 2,9g		

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

2019.09.08 Vasárnap						
	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Fokhagymás sült sertés tarja ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya energia: 801kcal, zsír: 41,5g, tel.zsír: 9,8g, fehérje: 28,5g, szénhidrát: 76,1g, só: 1,7g		Karalábé leves Levesbetét GM Fokhagymás sült sertés tarja Hagymás tört burgonya energia: 795kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 9,7g, fehérje: 25,1g, szénhidrát: 75,5g, só: 1,5g	Karalábé leves Levesbetét GM Fokhagymás sült sertés tarja Hagymás tört burgonya energia: 795kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 9,7g, fehérje: 25,1g, szénhidrát: 75,5g, só: 1,5g		

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

37. hét	Tejfehérje mentes	Tejfehérje, tojás mentes	GLUTÉNMENTES	Glutén, tejfehérje mentes	Vegetáriánus	Sertéshúsmentes
2019.09.09 Hétfő	Gyümölcs tea, Puffasztott rizs, Miniméz, Minimargarin energia: 264kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 1,5g, szénhidrát: 53g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Puffasztott rizs, Miniméz, Minimargarin energia: 264kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 1,5g, szénhidrát: 53g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Puffasztott rizs, Miniméz, Minimargarin energia: 264kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 1,5g, szénhidrát: 53g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Puffasztott rizs, Miniméz, Minimargarin energia: 264kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 1,5g, szénhidrát: 53g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Puffasztott rizs, Miniméz, Minimargarin energia: 259kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 1,5g, szénhidrát: 51,8g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Puffasztott rizs, Miniméz, Minimargarin energia: 259kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 1,5g, szénhidrát: 51,8g, só: 0,1g
	Palóc leves (szárnyas) Mákos metélt tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 923kcal, zsír: 28,1g, tel.zsírsvav: 4,8g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 135,6g, só: 0,9g	Palóc leves (szárnyas) Mákos metélt tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 923kcal, zsír: 28,1g, tel.zsírsvav: 4,8g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 135,6g, só: 0,9g	Palóc leves (szárnyas) Sajtos-tejfölös metélt tészta ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 964kcal, zsír: 36,3g, tel.zsírsvav: 13,3g, fehérje: 32,8g, szénhidrát: 123,7g, só: 2,2g	Palóc leves (szárnyas) Mákos tészta GM Gyümölcs energia: 946kcal, zsír: 28,6g, tel.zsírsvav: 5,2g, fehérje: 24,3g, szénhidrát: 145,6g, só: 1g	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Sajtos-tejfölös metélt tészta ^(1,7) Gyümölcs energia: 688kcal, zsír: 25,2g, tel.zsírsvav: 10,5g, fehérje: 25,5g, szénhidrát: 87g, só: 1,9g	Palóc leves (szárnyas) ^(1,7) Sajtos-tejfölös metélt tészta ^(1,7) Gyümölcs energia: 822kcal, zsír: 32,9g, tel.zsírsvav: 12,4g, fehérje: 34,3g, szénhidrát: 95,3g, só: 1,9g
	Minimargarin, Tk korpás kifli ⁽¹⁾ , Diákcsemege energia: 376kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 15,1g, szénhidrát: 46,2g, só: 1,4g	Minimargarin, Tk korpás kifli ⁽¹⁾ , Diákcsemege energia: 376kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 15,1g, szénhidrát: 46,2g, só: 1,4g	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege energia: 210kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsvav: 1,5g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 14,7g, só: 0,4g	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege energia: 210kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsvav: 1,5g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 14,7g, só: 0,4g	Tk korpás kifli ⁽¹⁾ , Kefir ⁽⁷⁾ energia: 203kcal, zsír: 5,2g, tel.zsírsvav: 4,5g, fehérje: 10,5g, szénhidrát: 30,5g, só: 1,3g	Minimargarin, Tk korpás kifli ⁽¹⁾ , Csirkesonka energia: 222kcal, zsír: 6,8g, tel.zsírsvav: 1,8g, fehérje: 14,1g, szénhidrát: 25,8g, só: 1,7g
2019.09.10 Kedd	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Gépsonka baromfi, Rizstej energia: 333kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsvav: 2,7g, fehérje: 14,5g, szénhidrát: 44,5g, só: 1,3g	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Gépsonka baromfi, Rizstej energia: 333kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsvav: 2,7g, fehérje: 14,5g, szénhidrát: 44,5g, só: 1,3g	Tej ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Gépsonka baromfi, Gluténmentes kenyér energia: 308kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsvav: 5,5g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 25,3g, só: 1,1g	Minimargarin, Gépsonka baromfi, Gluténmentes kenyér, Rizstej energia: 271kcal, zsír: 12,3g, tel.zsírsvav: 2,7g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 0,8g	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7) energia: 320kcal, zsír: 7,3g, tel.zsírsvav: 3g, fehérje: 9,2g, szénhidrát: 48,4g, só: 0,3g	Tej ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Gépsonka baromfi energia: 370kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsvav: 5,5g, fehérje: 20,6g, szénhidrát: 39,3g, só: 1,6g
	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Majorannás burgonyafőzelék ⁽¹⁾ Sertés aprópecsenye energia: 647kcal, zsír: 24,4g, tel.zsírsvav: 2g, fehérje: 30g, szénhidrát: 74,6g, só: 5g	Daragaluska leves Levesbetét ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ⁽¹⁾ Sertés aprópecsenye energia: 608kcal, zsír: 23,7g, tel.zsírsvav: 1,8g, fehérje: 28,5g, szénhidrát: 68g, só: 4,7g	Daragaluska leves Levesbetét GM Tejfölös burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Sertés aprópecsenye energia: 649kcal, zsír: 28,7g, tel.zsírsvav: 3,7g, fehérje: 27,8g, szénhidrát: 67,8g, só: 2,6g	Daragaluska leves Levesbetét GM Majorannás burgonyafőzelék Sertés aprópecsenye energia: 599kcal, zsír: 23,6g, tel.zsírsvav: 1,9g, fehérje: 27,1g, szénhidrát: 67,7g, só: 4,7g	Daragaluska leves ⁽⁹⁾ Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Vegaburger ⁽⁶⁾ energia: 563kcal, zsír: 21,6g, tel.zsírsvav: 5,2g, fehérje: 21,9g, szénhidrát: 68,4g, só: 4g	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Tojásos vagdalt (szárnyas) sütőben sütve ^(1,3) energia: 773kcal, zsír: 32,8g, tel.zsírsvav: 5,7g, fehérje: 30,9g, szénhidrát: 86,4g, só: 2,7g

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	Vöröslencse szendvicskrém, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 377kcal, zsír: 6g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 67,5g, só: 1,5g	Vöröslencse szendvicskrém, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 377kcal, zsír: 6g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 67,5g, só: 1,5g	Vöröslencse szendvicskrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 195kcal, zsír: 7,1g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 28,4g, só: 0,7g	Vöröslencse szendvicskrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 195kcal, zsír: 7,1g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 28,4g, só: 0,7g	Vöröslencse szendvicskrém, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 260kcal, zsír: 5g, tel.zsír-sav: 0,5g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 44,4g, só: 1g	Vöröslencse szendvicskrém, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 260kcal, zsír: 5g, tel.zsír-sav: 0,5g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 44,4g, só: 1g
2019.09.11 Szerda	Tea citromos, Sárgarépas margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 285kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír-sav: 0,2g, fehérje: 6,4g, szénhidrát: 43,7g, só: 0,4g	Tea citromos, Sárgarépas margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 285kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír-sav: 0,2g, fehérje: 6,4g, szénhidrát: 43,7g, só: 0,4g	Tea citromos, Sárgarépas margarinkrém, Gluténmentes kenyér energia: 200kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 25,9g, só: 0,7g	Tea citromos, Sárgarépas margarinkrém, Gluténmentes kenyér energia: 200kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 25,9g, só: 0,7g	Tea citromos, Sárgarépas margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 276kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír-sav: 0,2g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 43,6g, só: 0,4g	Tea citromos, Sárgarépas margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 276kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír-sav: 0,2g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 43,6g, só: 0,4g
	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró ⁽¹⁾ Párolt rizs energia: 703kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír-sav: 2,7g, fehérje: 27,1g, szénhidrát: 103,8g, só: 1,4g	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró ⁽¹⁾ Párolt rizs energia: 703kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír-sav: 2,7g, fehérje: 27,1g, szénhidrát: 103,8g, só: 1,4g	Tarhonya leves GM Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs energia: 709kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír-sav: 2,7g, fehérje: 26,1g, szénhidrát: 106,2g, só: 1,4g	Tarhonya leves GM Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs energia: 709kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír-sav: 2,7g, fehérje: 26,1g, szénhidrát: 106,2g, só: 1,4g	Tarhonya leves vega ⁽¹⁾ Stroganoff tofu ^(1,6,7,10) Párolt rizs energia: 659kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír-sav: 2,3g, fehérje: 21,4g, szénhidrát: 99,5g, só: 1,2g	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró ⁽¹⁾ Párolt rizs energia: 626kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír-sav: 2,4g, fehérje: 24,1g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,3g
	Paprikás szalámi, Minimargarin, Császárzsemle ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 416kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 44,4g, só: 0,6g	Paprikás szalámi, Minimargarin, Császárzsemle ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 416kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 44,4g, só: 0,6g	Paprikás szalámi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 221kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,4g	Paprikás szalámi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 221kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,4g	Császárzsemle ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség energia: 248kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír-sav: 6,9g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 23,9g, só: 0,7g	Minimargarin, Császárzsemle ⁽¹⁾ , Baromfi párizsi, Zöldség energia: 278kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 10,4g, szénhidrát: 23,8g, só: 1,1g
2019.09.12 Csütörtök	Minimargarin, Rizstej, Soproni felvágott, Zsemle ⁽¹⁾ energia: 270kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 44,3g, só: 0,9g	Minimargarin, Rizstej, Soproni felvágott, Zsemle ⁽¹⁾ energia: 270kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 44,3g, só: 0,9g	Tej ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott energia: 245kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír-sav: 4,6g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 25,1g, só: 0,6g	Tej ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott energia: 245kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír-sav: 4,6g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 25,1g, só: 0,6g	Tej ⁽⁷⁾ , Vaníliás mazsolás csiga ^(1,3,7) , Zsemle ⁽¹⁾ energia: 506kcal, zsír: 12g, tel.zsír-sav: 3g, fehérje: 17g, szénhidrát: 83,5g, só: 1g	Tej ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Gépsonka baromfi, Zsemle ⁽¹⁾ energia: 370kcal, zsír: 14,3g, tel.zsír-sav: 5,5g, fehérje: 20,6g, szénhidrát: 39,3g, só: 1,6g
	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék Főtt bécsi virsli Gyümölcs energia: 737kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 29,7g, szénhidrát: 75,1g, só: 2,2g	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék Főtt bécsi virsli Gyümölcs energia: 737kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 29,7g, szénhidrát: 75,1g, só: 2,2g	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Zöldborsófőzelék Főtt bécsi virsli Gyümölcs energia: 723kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 28,6g, szénhidrát: 72,7g, só: 2,2g	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Zöldborsófőzelék Főtt bécsi virsli Gyümölcs energia: 723kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 28,6g, szénhidrát: 72,7g, só: 2,2g	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Gyümölcs Szójapörkölt ⁽⁶⁾ energia: 673kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír-sav: 2,6g, fehérje: 31,9g, szénhidrát: 84,8g, só: 1,6g	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Sült csirkemell Gyümölcs energia: 650kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír-sav: 2,6g, fehérje: 39,7g, szénhidrát: 74,5g, só: 1,7g

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

	Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 403kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír-sav: 0,7g, fehérje: 22,3g, szénhidrát: 52,6g, só: 0,3g	Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 403kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír-sav: 0,7g, fehérje: 22,3g, szénhidrát: 52,6g, só: 0,3g	Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Gluténmentes kenyér energia: 240kcal, zsír: 12g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 20,2g, só: 0,5g	Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Gluténmentes kenyér energia: 240kcal, zsír: 12g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 20,2g, só: 0,5g	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾ energia: 233kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír-sav: 1,1g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 40,7g, só: 0,2g	Házi húskrém ⁽¹¹⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 295kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 18,2g, szénhidrát: 33,2g, só: 0,2g
2019.09.13 Péntek	Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 424kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 13,9g, szénhidrát: 68g, só: 0,3g	Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Zöldség energia: 472kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír-sav: 4,5g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 68,1g, só: 1,2g	Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 261kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 35,6g, só: 0,5g	Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 261kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 35,6g, só: 0,5g	Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 322kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 47,7g, só: 0,3g	Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kísétkelés ⁽³⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 322kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 47,7g, só: 0,3g
	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes burgonya energia: 655kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 29,2g, szénhidrát: 82,5g, só: 1,4g	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes burgonya energia: 655kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 29,2g, szénhidrát: 82,5g, só: 1,4g	Hamis gulyásleves Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes burgonya energia: 641kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 28,1g, szénhidrát: 80,2g, só: 1,4g	Hamis gulyásleves Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes burgonya energia: 641kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 28,1g, szénhidrát: 80,2g, só: 1,4g	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Joghurt öntet ⁽⁷⁾ energia: 945kcal, zsír: 57,6g, tel.zsír-sav: 14,6g, fehérje: 27,6g, szénhidrát: 76,8g, só: 2,1g	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes burgonya energia: 592kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír-sav: 2,3g, fehérje: 26,4g, szénhidrát: 74g, só: 1,3g
	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás energia: 385kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 16,2g, szénhidrát: 52,4g, só: 1,2g	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás energia: 385kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 16,2g, szénhidrát: 52,4g, só: 1,2g	Gluténmentes kenyér, Kenőmájás energia: 201kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 14,6g, só: 1,4g	Gluténmentes kenyér, Kenőmájás energia: 201kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 14,6g, só: 1,4g	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Minimargarin energia: 354kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 17g, szénhidrát: 32,1g, só: 1,1g	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Minimargarin energia: 354kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 17g, szénhidrát: 32,1g, só: 1,1g
2019.09.14 Szombat	Gyümölcs leves Erdélyi rakott káposzta energia: 658kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír-sav: 3,7g, fehérje: 20,4g, szénhidrát: 57,1g, só: 2,5g		Gyümölcs leves Erdélyi rakott káposzta ⁽⁷⁾ energia: 694kcal, zsír: 40,2g, tel.zsír-sav: 5,3g, fehérje: 21,3g, szénhidrát: 58,1g, só: 2,6g	Gyümölcs leves Erdélyi rakott káposzta energia: 658kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír-sav: 3,7g, fehérje: 20,4g, szénhidrát: 57,1g, só: 2,5g		
2019.09.15 Vasárnap						
	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csemege sertéssült		Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Csemege sertéssült	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Csemege sertéssült		

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

	<p>Párolt rizs 1/2 Petrezselymes burgonya 1/2 energia: 729kcal, zsír: 24g, tel.zsír-sav: 1,2g, fehérje: 39,8g, szénhidrát: 82,4g, só: 2g</p>		<p>Párolt rizs 1/2 Petrezselymes burgonya 1/2 energia: 777kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 39,2g, szénhidrát: 86,8g, só: 2g</p>	<p>Párolt rizs 1/2 Petrezselymes burgonya 1/2 energia: 777kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 39,2g, szénhidrát: 86,8g, só: 2g</p>		

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

Ételallergiás ebéd

2019. szeptember 16. - 2019. szeptember 22.

Minden felvágott: glutén-, tej- és szójababmentes. A kenyerek, péksütemények tejmentesek. Margarin: Liga margarin.

38. hét	Tejfehérje mentes	Tejfehérje, tojás mentes	GLUTÉNMENTES	Glutén, tejfehérje mentes	Vegetáriánus	Sertéshúsmentes	
2019.09.16 Hétfő	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Mini lekvár energia: 403kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 1,6g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 75,7g, só: 1,1g	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Mini lekvár energia: 403kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 1,6g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 75,7g, só: 1,1g	Tea citromos, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Mini lekvár energia: 241kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 1g, szénhidrát: 43,2g, só: 0,4g	Tea citromos, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Mini lekvár energia: 241kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 1g, szénhidrát: 43,2g, só: 0,4g	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Mini lekvár, Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 373kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 57,5g, só: 0,6g	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Mini lekvár, Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 373kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 57,5g, só: 0,6g	Tea citromos, Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Mini lekvár, Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 373kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 57,5g, só: 0,6g
	Gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara, rizstejes ⁽¹⁾ Kakaó szórát Gyümölcs energia: 719kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,2g, fehérje: 20,6g, szénhidrát: 125,7g, só: 0,8g	Gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara, rizstejes ⁽¹⁾ Kakaó szórát Gyümölcs energia: 719kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,2g, fehérje: 20,6g, szénhidrát: 125,7g, só: 0,8g	Gulyásleves Levesbetét GM Túrós metélt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 806kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 5,8g, fehérje: 27,5g, szénhidrát: 121g, só: 1,7g	Gulyásleves Levesbetét GM Darás metélt GM Baracklekvár öntet Gyümölcs energia: 909kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 21,8g, szénhidrát: 158,5g, só: 0,7g	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Túrós metélt ^(1,7) Gyümölcs energia: 741kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 5,3g, fehérje: 25,1g, szénhidrát: 116,1g, só: 1,4g	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Túrós metélt ^(1,7) Gyümölcs energia: 741kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 5,3g, fehérje: 25,1g, szénhidrát: 116,1g, só: 1,4g	Gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Túrós metélt ^(1,7) Gyümölcs energia: 722kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 5,2g, fehérje: 31,5g, szénhidrát: 102,7g, só: 1,4g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Csemege szalámi, Minimargarin energia: 290kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 28,6g, só: 1,7g	Zsemle ⁽¹⁾ , Csemege szalámi, Minimargarin energia: 290kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 28,6g, só: 1,7g	Csemege szalámi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 228kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 14,6g, só: 1,2g	Csemege szalámi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 228kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 14,6g, só: 1,2g	Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 251kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 30,1g, só: 0,8g	Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 251kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 30,1g, só: 0,8g	Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ energia: 251kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 0g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 30,1g, só: 0,8g
2019.09.17 Kedd	Kakaó rizstejjel, Kifli ⁽¹⁾ , Minimargarin energia: 306kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 49g, só: 0,8g	Kakaó rizstejjel, Kifli ⁽¹⁾ , Minimargarin energia: 306kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 49g, só: 0,8g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Gluténmentes kenyér, Minimargarin energia: 265kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 35,5g, só: 0,7g	Kakaó rizstejjel, Gluténmentes kenyér, Minimargarin energia: 252kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,8g, fehérje: 1,3g, szénhidrát: 40,6g, só: 0,4g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Minimargarin energia: 319kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 43,8g, só: 1g	Kakaó ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Minimargarin energia: 319kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 43,8g, só: 1g	
	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás	Zöldborsóleves Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás	Zöldborsóleves Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Falafel golyók ^(1,3) Főtt burgonya 1/2 Alma mártás ^(1,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Falafel golyók ^(1,3) Főtt burgonya 1/2 Alma mártás ^(1,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás ^(1,7)

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	energia: 698kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,6g, fehérje: 39,3g, szénhidrát: 101,1g, só: 2g	energia: 698kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,6g, fehérje: 39,3g, szénhidrát: 101,1g, só: 2g	energia: 676kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 1,3g, fehérje: 38g, szénhidrát: 104,9g, só: 2g	energia: 640kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 1,2g, fehérje: 37,5g, szénhidrát: 97,4g, só: 2g	energia: 977kcal, zsír: 45,9g, tel.zsír: 6,3g, fehérje: 25g, szénhidrát: 113,8g, só: 1,8g	energia: 668kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 2,7g, fehérje: 36,3g, szénhidrát: 94,5g, só: 1,9g
	Minimargarin, Telj. kiórlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Gépsonka baromfi, Zöldség energia: 380kcal, zsír: 9,3g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 17,7g, szénhidrát: 55,8g, só: 1,7g	Minimargarin, Telj. kiórlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Gépsonka baromfi, Zöldség energia: 380kcal, zsír: 9,3g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 17,7g, szénhidrát: 55,8g, só: 1,7g	Minimargarin, Gépsonka baromfi, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 198kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,8g	Minimargarin, Gépsonka baromfi, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 198kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,8g	Telj. kiórlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Kocka sajt⁽⁷⁾, Zöldség energia: 198kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,1g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 34,6g, só: 0,9g	Minimargarin, Telj. kiórlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Gépsonka baromfi, Zöldség energia: 275kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 34g, só: 1,3g
2019.09.18 Szerda	Köles golyó, Rizstej energia: 154kcal, zsír: 2,6g, tel.zsír: 0,4g, fehérje: 3,3g, szénhidrát: 31,8g, só: 0g	Köles golyó, Rizstej energia: 154kcal, zsír: 2,6g, tel.zsír: 0,4g, fehérje: 3,3g, szénhidrát: 31,8g, só: 0g	Tej⁽⁷⁾, Köles golyó energia: 191kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 26,6g, só: 0,2g	Köles golyó, Rizstej energia: 154kcal, zsír: 2,6g, tel.zsír: 0,4g, fehérje: 3,3g, szénhidrát: 31,8g, só: 0g	Tej⁽⁷⁾, Köles golyó energia: 191kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 26,6g, só: 0,2g	Tej⁽⁷⁾, Köles golyó energia: 191kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 26,6g, só: 0,2g
	Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Székelykáposzta Gyümölcs energia: 597kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 4,1g, fehérje: 27,7g, szénhidrát: 55,5g, só: 1,9g	Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Székelykáposzta Gyümölcs energia: 597kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 4,1g, fehérje: 27,7g, szénhidrát: 55,5g, só: 1,9g	Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét GM Székelykáposzta Gyümölcs energia: 619kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,2g, fehérje: 27,1g, szénhidrát: 60,6g, só: 2g	Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét GM Székelykáposzta Gyümölcs energia: 619kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,2g, fehérje: 27,1g, szénhidrát: 60,6g, só: 2g	Zöldségleves alap⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Spenótos szójás rizs⁽⁶⁾ Gyümölcs energia: 689kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 1,1g, fehérje: 29,8g, szénhidrát: 109,5g, só: 1,3g	Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Spenótos rizseshús Gyümölcs energia: 650kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 27,8g, szénhidrát: 97,5g, só: 1,3g
	Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Házi csirkemáj pástétom energia: 316kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0,9g, fehérje: 20,5g, szénhidrát: 50,5g, só: 0,9g	Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Házi csirkemáj pástétom energia: 316kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0,9g, fehérje: 20,5g, szénhidrát: 50,5g, só: 0,9g	Házi csirkemáj pástétom, Gluténmentes kenyér energia: 191kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,8g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 25,3g, só: 1,2g	Házi csirkemáj pástétom, Gluténmentes kenyér energia: 191kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,8g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 25,3g, só: 1,2g	Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Kefir⁽⁷⁾ energia: 225kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 4,4g, fehérje: 10,8g, szénhidrát: 35,6g, só: 0,7g	Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Házi csirkemáj pástétom energia: 213kcal, zsír: 2,6g, tel.zsír: 15,5g, szénhidrát: 31,4g, só: 0,8g
	Gyümölcs tea, Mustár⁽¹⁰⁾, Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Lilahagyma, Főtt bécsi virsli energia: 555kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 7g, fehérje: 21,6g, szénhidrát: 71,5g, só: 1,4g	Gyümölcs tea, Mustár⁽¹⁰⁾, Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Lilahagyma, Főtt bécsi virsli energia: 555kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 7g, fehérje: 21,6g, szénhidrát: 71,5g, só: 1,4g	Gyümölcs tea, Mustár⁽¹⁰⁾, Lilahagyma, Gluténmentes kenyér, Főtt bécsi virsli energia: 392kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 6,9g, fehérje: 12,6g, szénhidrát: 39,1g, só: 1,6g	Gyümölcs tea, Mustár⁽¹⁰⁾, Lilahagyma, Gluténmentes kenyér, Főtt bécsi virsli energia: 392kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 6,9g, fehérje: 12,6g, szénhidrát: 39,1g, só: 1,6g	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Lilahagyma, Sárgarépás margarinkrém energia: 301kcal, zsír: 7,1g, tel.zsír: 0,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 49,7g, só: 0,4g	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Lilahagyma, Sárgarépás margarinkrém energia: 301kcal, zsír: 7,1g, tel.zsír: 0,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 49,7g, só: 0,4g
2019.09.19 Csütörtök	Csurgatott tojásleves^(1,3) Finomfőzelék Sertés aprópecsenye energia: 650kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 3,1g, fehérje: 30,5g, szénhidrát: 56g, só: 2,2g	Rántott leves⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka⁽¹⁾ Finomfőzelék Sertés aprópecsenye energia: 690kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 4,7g, fehérje: 29,6g, szénhidrát: 61,2g, só: 2,3g	Csurgatott tojásleves GM⁽³⁾ Finomfőzelék Sertés aprópecsenye energia: 665kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 3,1g, fehérje: 30,4g, szénhidrát: 60,2g, só: 2,2g	Csurgatott tojásleves GM⁽³⁾ Finomfőzelék Sertés aprópecsenye energia: 665kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 3,1g, fehérje: 30,4g, szénhidrát: 60,2g, só: 2,2g	Csurgatott tojásleves^(1,3) Finomfőzelék^(1,7) Főtt tojás⁽³⁾ energia: 450kcal, zsír: 22,8g, tel.zsír: 3,7g, fehérje: 16,4g, szénhidrát: 43,4g, só: 1,2g	Csurgatott tojásleves^(1,3) Finomfőzelék^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé^(1,3) energia: 575kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 3,9g, fehérje: 23,1g, szénhidrát: 55g, só: 2,7g

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

	Sárgarépás margarinkrém, Kifli ⁽¹⁾ energia: 337kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 46,1g, só: 1,7g	Sárgarépás margarinkrém, Kifli ⁽¹⁾ energia: 337kcal, zsír: 7,7g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 46,1g, só: 1,7g	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér energia: 155kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 0,9g, szénhidrát: 15g, só: 0,7g	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér energia: 155kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 0,9g, szénhidrát: 15g, só: 0,7g	Kifli ⁽¹⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ energia: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír-sav: 1,3g, fehérje: 9g, szénhidrát: 30,3g, só: 0,8g	Kifli ⁽¹⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ energia: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír-sav: 1,3g, fehérje: 9g, szénhidrát: 30,3g, só: 0,8g
2019.09.20 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiórlású kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ⁽⁴⁾ energia: 443kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír-sav: 2,4g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 65,9g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Telj. kiórlású kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ⁽⁴⁾ energia: 443kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír-sav: 2,4g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 65,9g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ⁽⁴⁾ , Gluténmentes kenyér energia: 281kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír-sav: 2,3g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 33,5g, só: 0,8g	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ⁽⁴⁾ , Gluténmentes kenyér energia: 281kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír-sav: 2,3g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 33,5g, só: 0,8g	Gyümölcs tea, Telj. kiórlású kenyér ⁽¹⁾ , Zöldhagymás sajtkrém energia: 304kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír-sav: 9,2g, fehérje: 7,8g, szénhidrát: 46,7g, só: 0,1g	Gyümölcs tea, Telj. kiórlású kenyér ⁽¹⁾ , Tonhalkrém ⁽⁴⁾ energia: 329kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír-sav: 2,1g, fehérje: 9,6g, szénhidrát: 45,9g, só: 0,5g
	Brokkoli krémleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Párolt rizs Snidlinges sertésapró Gyümölcs energia: 869kcal, zsír: 32g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 113,1g, só: 1,6g	Brokkoli krémleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Párolt rizs Snidlinges sertésapró Gyümölcs energia: 869kcal, zsír: 32g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 113,1g, só: 1,6g	Brokkoli krémleves Köles golyó Snidlinges-sajtmártásos sertésapró ⁽⁷⁾ Párolt rizs Gyümölcs energia: 1 023kcal, zsír: 40,2g, tel.zsír-sav: 6,9g, fehérje: 38,2g, szénhidrát: 123,8g, só: 2,2g	Brokkoli krémleves Köles golyó Párolt rizs Snidlinges sertésapró Gyümölcs energia: 844kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír-sav: 4,2g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 117,2g, só: 1,5g	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Párolt rizs Gyümölcs energia: 1 112kcal, zsír: 61,8g, tel.zsír-sav: 16,5g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 105g, só: 2,6g	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Párolt rizs Gyümölcs energia: 1 112kcal, zsír: 61,8g, tel.zsír-sav: 16,5g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 105g, só: 2,6g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Baromfi párizsi energia: 271kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 29,6g, só: 1,6g	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Baromfi párizsi energia: 271kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 29,6g, só: 1,6g	Minimargarin, Baromfi párizsi, Gluténmentes kenyér energia: 209kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 15,6g, só: 1,1g	Minimargarin, Baromfi párizsi, Gluténmentes kenyér energia: 209kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 15,6g, só: 1,1g	Zsemle ⁽¹⁾ , Túrókrém ⁽⁷⁾ energia: 194kcal, zsír: 3,6g, tel.zsír-sav: 1,8g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 30g, só: 1,2g	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Baromfi párizsi energia: 271kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 29,6g, só: 1,6g
2019.09.21 Szombat	Fahéjas szilva krémleves Brassói aprópecsenye Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 679kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír-sav: 3,6g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 87,6g, só: 2g		Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Brassói aprópecsenye Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 783kcal, zsír: 28g, tel.zsír-sav: 5,9g, fehérje: 33g, szénhidrát: 96,9g, só: 2,3g	Fahéjas szilva krémleves Brassói aprópecsenye Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 679kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír-sav: 3,6g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 87,6g, só: 2g		
2019.09.22 Vasárnap						
	Csontleves ⁽⁹⁾		Csontleves ⁽⁹⁾	Csontleves ⁽⁹⁾		

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

	<p>Daragaluska betét^(1,3) Mézes-mustáros csirkemell⁽¹⁰⁾ Spanyol rizs (rizs pritamín paprikával és kurkumával) energia: 679kcal, zsír: 19g, tel.zsír-sav: 2,1g, fehérje: 34g, szénhidrát: 87,3g, só: 1,6g</p>		<p>Levesbetét GM Mézes-mustáros csirkemell⁽¹⁰⁾ Spanyol rizs (rizs pritamín paprikával és kurkumával) energia: 625kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír-sav: 2g, fehérje: 31,4g, szénhidrát: 78,3g, só: 1,4g</p>	<p>Levesbetét GM Mézes-mustáros csirkemell⁽¹⁰⁾ Spanyol rizs (rizs pritamín paprikával és kurkumával) energia: 625kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír-sav: 2g, fehérje: 31,4g, szénhidrát: 78,3g, só: 1,4g</p>		

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

39. hét	Tejfehérje mentes	Tejfehérje, tojás mentes	GLUTÉNMENTES	Glutén, tejfehérje mentes	Vegetáriánus	Sertéshúsmentes
2019.09.23 Hétfő	Gyümölcs tea, Abonett, Magyaros margarinkrém energia: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsvav: 0,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Abonett, Magyaros margarinkrém energia: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsvav: 0,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Abonett, Magyaros margarinkrém energia: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsvav: 0,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Abonett, Magyaros margarinkrém energia: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsvav: 0,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Abonett, Magyaros margarinkrém energia: 247kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsvav: 0,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 36,7g, só: 0,6g	Gyümölcs tea, Abonett, Magyaros margarinkrém energia: 247kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsvav: 0,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 36,7g, só: 0,6g
	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pirított hagymás kakukkfűves csirkeragu Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 754kcal, zsír: 21g, tel.zsírsvav: 1,7g, fehérje: 32,9g, szénhidrát: 106,6g, só: 1,6g	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pirított hagymás kakukkfűves csirkeragu Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 754kcal, zsír: 21g, tel.zsírsvav: 1,7g, fehérje: 32,9g, szénhidrát: 106,6g, só: 1,6g	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét GM Pirított hagymás kakukkfűves csirkeragu Tészta köret GM Gyümölcs energia: 761kcal, zsír: 21,4g, tel.zsírsvav: 2,1g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 113,2g, só: 1,7g	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét GM Pirított hagymás kakukkfűves csirkeragu Tészta köret GM Gyümölcs energia: 761kcal, zsír: 21,4g, tel.zsírsvav: 2,1g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 113,2g, só: 1,7g	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Almás fahéjas gombóc ^(1,3) Porcukor szórat Gyümölcs energia: 778kcal, zsír: 22,4g, tel.zsírsvav: 2,5g, fehérje: 14g, szénhidrát: 128,2g, só: 2,3g	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pirított hagymás kakukkfűves csirkeragu Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 674kcal, zsír: 18,6g, tel.zsírsvav: 1,5g, fehérje: 29g, szénhidrát: 95,9g, só: 1,4g
	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Paprikás szalámi energia: 373kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 13,9g, szénhidrát: 47,1g, só: 0,2g	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Paprikás szalámi energia: 373kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsvav: 1,6g, fehérje: 13,9g, szénhidrát: 47,1g, só: 0,2g	Gluténmentes kenyér, Paprikás szalámi, Minimargarin energia: 210kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsvav: 1,5g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 14,7g, só: 0,4g	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Paprikás szalámi energia: 210kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsvav: 1,5g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 14,7g, só: 0,4g	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ energia: 246kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsvav: 7g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 29,4g, só: 0,6g	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ energia: 246kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsvav: 7g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 29,4g, só: 0,6g
2019.09.24 Kedd	Rizstej, Puffasztott rizs energia: 160kcal, zsír: 2,1g, tel.zsírsvav: 0,3g, fehérje: 2,1g, szénhidrát: 33,3g, só: 0g	Rizstej, Puffasztott rizs energia: 160kcal, zsír: 2,1g, tel.zsírsvav: 0,3g, fehérje: 2,1g, szénhidrát: 33,3g, só: 0g	Tej ⁽⁷⁾ , Puffasztott rizs energia: 197kcal, zsír: 5,8g, tel.zsírsvav: 3,1g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 28,2g, só: 0,2g	Rizstej, Puffasztott rizs energia: 160kcal, zsír: 2,1g, tel.zsírsvav: 0,3g, fehérje: 2,1g, szénhidrát: 33,3g, só: 0g	Tej ⁽⁷⁾ , Puffasztott rizs energia: 197kcal, zsír: 5,8g, tel.zsírsvav: 3,1g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 28,2g, só: 0,2g	Tej ⁽⁷⁾ , Puffasztott rizs energia: 197kcal, zsír: 5,8g, tel.zsírsvav: 3,1g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 28,2g, só: 0,2g
	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Kertifőzelék Főtt-füstölt tarja szelet energia: 620kcal, zsír: 41,2g, tel.zsírsvav: 9,3g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 40,4g, só: 5,1g	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Kertifőzelék Főtt-füstölt tarja szelet energia: 620kcal, zsír: 41,2g, tel.zsírsvav: 9,3g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 40,4g, só: 5,1g	Köménymagleves Köles golyó Kertifőzelék Főtt-füstölt tarja szelet energia: 644kcal, zsír: 41,7g, tel.zsírsvav: 7,9g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 46,9g, só: 5g	Köménymagleves Köles golyó Kertifőzelék Főtt-füstölt tarja szelet energia: 644kcal, zsír: 41,7g, tel.zsírsvav: 7,9g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 46,9g, só: 5g	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Kertifőzelék joghurtos ^(1,7) Sült tofu ⁽⁶⁾ energia: 583kcal, zsír: 30,2g, tel.zsírsvav: 5,1g, fehérje: 21,5g, szénhidrát: 54,6g, só: 2,1g	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Kertifőzelék joghurtos ^(1,7) Csirkepörkölt energia: 643kcal, zsír: 37,2g, tel.zsírsvav: 5,3g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 57,5g, só: 2,1g
	Diákcsemege, Minimargarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Diákcsemege, Minimargarin, Telj.	Diákcsemege, Minimargarin,	Diákcsemege, Minimargarin,	Minimargarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ ,	Minimargarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Zöldség

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	energia: 403kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 13,2g, szénhidrát: 55,8g, só: 1,3g	kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 403kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 13,2g, szénhidrát: 55,8g, só: 1,3g	Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 221kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,4g	Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 221kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,4g	Főtt tojás kísétkezés ⁽³⁾ , Zöldség energia: 262kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír-sav: 2,4g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 34g, só: 0,9g	energia: 262kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír-sav: 2,4g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 34g, só: 0,9g
2019.09.25 Szerda	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Rizstej, Párizsi (sertés) energia: 358kcal, zsír: 15g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 44,4g, só: 1,7g	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Rizstej, Párizsi (sertés) energia: 358kcal, zsír: 15g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 44,4g, só: 1,7g	Tej ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés) energia: 333kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír-sav: 4,6g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 25,2g, só: 1,4g	Minimargarin, Rizstej, Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés) energia: 296kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír-sav: 1,8g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 30,4g, só: 1,2g	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7) energia: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír-sav: 5,2g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 45,6g, só: 0,7g	Tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7) energia: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír-sav: 5,2g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 45,6g, só: 0,7g
	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya virslivel ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 685kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír-sav: 7,6g, fehérje: 22,9g, szénhidrát: 79,4g, só: 2,9g	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya virslivel ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 685kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír-sav: 7,6g, fehérje: 22,9g, szénhidrát: 79,4g, só: 2,9g	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 638kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 18,7g, szénhidrát: 82,9g, só: 2,3g	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 638kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 18,7g, szénhidrát: 82,9g, só: 2,3g	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 409kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír-sav: 1,3g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 64,6g, só: 1,3g	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Vöröslencsefőzelék ^(1,7,10) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) energia: 651kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír-sav: 3,4g, fehérje: 32,5g, szénhidrát: 81,7g, só: 2,5g
	Sonkakrém, Teljes kiórlású kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 369kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír-sav: 1g, fehérje: 18g, szénhidrát: 49,3g, só: 2g	Sonkakrém, Teljes kiórlású kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 369kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír-sav: 1g, fehérje: 18g, szénhidrát: 49,3g, só: 2g	Sonkakrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 281kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír-sav: 0,9g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 31,3g, só: 1,6g	Sonkakrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 207kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír-sav: 0,9g, fehérje: 9g, szénhidrát: 16,9g, só: 1,4g	Teljes kiórlású kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Zöldség energia: 350kcal, zsír: 17,6g, tel.zsír-sav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 1,7g	Sonkakrém, Teljes kiórlású kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 258kcal, zsír: 9,3g, tel.zsír-sav: 0,8g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 30,1g, só: 1,5g
2019.09.26 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott, Minimargarin energia: 519kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 15,4g, szénhidrát: 71,4g, só: 1,8g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott, Minimargarin energia: 519kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 15,4g, szénhidrát: 71,4g, só: 1,8g	Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin energia: 335kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 33,6g, só: 2,1g	Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin energia: 335kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír-sav: 6,1g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 33,6g, só: 2,1g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Diós zöldséges túrókrém ^(7,8) energia: 291kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír-sav: 1,9g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 51g, só: 0,5g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Diós zöldséges túrókrém ^(7,8) energia: 291kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír-sav: 1,9g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 51g, só: 0,5g
	Magyaros gombaleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt Gyümölcs energia: 830kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír-sav: 2,7g, fehérje: 43,7g, szénhidrát: 89,2g, só: 1,7g	Magyaros gombaleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt Gyümölcs energia: 830kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír-sav: 2,7g, fehérje: 43,7g, szénhidrát: 89,2g, só: 1,7g	Magyaros gombaleves GM Levesbetét GM Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Gyümölcs energia: 858kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír-sav: 2,8g, fehérje: 45,3g, szénhidrát: 95g, só: 1,7g	Magyaros gombaleves GM Levesbetét GM Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölt Gyümölcs energia: 858kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír-sav: 2,8g, fehérje: 45,3g, szénhidrát: 95g, só: 1,7g	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Gyümölcs Szója apró ⁽⁶⁾ energia: 760kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír-sav: 3,7g, fehérje: 38,1g, szénhidrát: 95,4g, só: 1,5g	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Csirkepörkölt Gyümölcs energia: 761kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír-sav: 3,7g, fehérje: 37,4g, szénhidrát: 89g, só: 1,5g

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

				energia: 858kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsv: 2,8g, fehérje: 45,3g, szénhidrát: 95g, só: 1,7g		
	Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Csirkesonka energia: 261kcal, zsír: 7g, tel.zsírsv: 1,9g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 35,1g, só: 1g	Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Csirkesonka energia: 261kcal, zsír: 7g, tel.zsírsv: 1,9g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 35,1g, só: 1g	Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 273kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsv: 8,7g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 15,1g, só: 1,4g	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Csirkesonka energia: 176kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsv: 1,7g, fehérje: 9,2g, szénhidrát: 17,3g, só: 1,3g	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Kefir ⁽⁷⁾ energia: 242kcal, zsír: 5,4g, tel.zsírsv: 4,6g, fehérje: 10,5g, szénhidrát: 39,7g, só: 0,7g	Trappista sajt ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 358kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsv: 8,8g, fehérje: 16,4g, szénhidrát: 32,9g, só: 1,1g
2019.09.27 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Mini lekvár energia: 403kcal, zsír: 6,8g, tel.zsírsv: 1,6g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 75,7g, só: 0,2g	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Mini lekvár energia: 403kcal, zsír: 6,8g, tel.zsírsv: 1,6g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 75,7g, só: 0,2g	Tea citromos, Minimargarin, Mini lekvár, Gluténmentes kenyér energia: 241kcal, zsír: 7,6g, tel.zsírsv: 1,5g, fehérje: 1g, szénhidrát: 43,2g, só: 0,4g	Tea citromos, Minimargarin, Mini lekvár, Gluténmentes kenyér energia: 241kcal, zsír: 7,6g, tel.zsírsv: 1,5g, fehérje: 1g, szénhidrát: 43,2g, só: 0,4g	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Mini lekvár energia: 309kcal, zsír: 6,3g, tel.zsírsv: 1,5g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 56,9g, só: 0,2g	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Mini lekvár energia: 309kcal, zsír: 6,3g, tel.zsírsv: 1,5g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 56,9g, só: 0,2g
	Málnakrém leves Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Vitamin saláta Gyümölcs energia: 718kcal, zsír: 13,7g, tel.zsírsv: 1,4g, fehérje: 31,1g, szénhidrát: 112,5g, só: 1,5g	Málnakrém leves Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Vitamin saláta Gyümölcs energia: 718kcal, zsír: 13,7g, tel.zsírsv: 1,4g, fehérje: 31,1g, szénhidrát: 112,5g, só: 1,5g	Málnakrém leves Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Vitamin saláta Gyümölcs energia: 718kcal, zsír: 13,7g, tel.zsírsv: 1,4g, fehérje: 31,1g, szénhidrát: 112,5g, só: 1,5g	Málnakrém leves Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Vitamin saláta Gyümölcs energia: 718kcal, zsír: 13,7g, tel.zsírsv: 1,4g, fehérje: 31,1g, szénhidrát: 112,5g, só: 1,5g	Málnakrém leves ^(1,7) Petrezselymes rizs Vegaburger ⁽⁶⁾ Vitamin saláta Gyümölcs energia: 740kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsv: 4g, fehérje: 22g, szénhidrát: 130,7g, só: 2,4g	Málnakrém leves ^(1,7) Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Vitamin saláta Gyümölcs energia: 780kcal, zsír: 11,1g, tel.zsírsv: 2,6g, fehérje: 34,3g, szénhidrát: 130,3g, só: 1,6g
	Csicseriborsó krém (humusz), Kifli ⁽¹⁾ energia: 241kcal, zsír: 7,2g, tel.zsírsv: 0,6g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 45,1g, só: 1g	Csicseriborsó krém (humusz), Kifli ⁽¹⁾ energia: 241kcal, zsír: 7,2g, tel.zsírsv: 0,6g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 45,1g, só: 1g	Csicseriborsó krém (humusz), Gluténmentes kenyér energia: 188kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsv: 0,6g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 36,7g, só: 0,7g	Csicseriborsó krém (humusz), Gluténmentes kenyér energia: 188kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsv: 0,6g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 36,7g, só: 0,7g	Csicseriborsó krém (humusz), Kifli ⁽¹⁾ energia: 229kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsv: 0,5g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 42,6g, só: 1g	Csicseriborsó krém (humusz), Kifli ⁽¹⁾ energia: 229kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsv: 0,5g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 42,6g, só: 1g
2019.09.28 Szombat	Májgombóclevés ^(1,3) Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Sült debreceni energia: 797kcal, zsír: 45,1g, tel.zsírsv: 16,2g, fehérje: 31,9g, szénhidrát: 59,3g, só: 5g		Kerti leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Kelkáposztafőzelék Sült debreceni energia: 698kcal, zsír: 40g, tel.zsírsv: 11,3g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 51,6g, só: 3,9g	Kerti leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Kelkáposztafőzelék Sült debreceni energia: 698kcal, zsír: 40g, tel.zsírsv: 11,3g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 51,6g, só: 3,9g		

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

2019.09.29 Vasárnap						
	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Cigánypecsenye Petrezselymes burgonya energia: 706kcal, zsír: 38,5g, tel.zsírsvav: 5,5g, fehérje: 29,3g, szénhidrát: 58,8g, só: 1,6g		Csurgatott tojásleves GM ⁽³⁾ Cigánypecsenye Petrezselymes burgonya energia: 721kcal, zsír: 38,4g, tel.zsírsvav: 5,5g, fehérje: 29,2g, szénhidrát: 63g, só: 1,6g	Csurgatott tojásleves GM ⁽³⁾ Cigánypecsenye Petrezselymes burgonya energia: 721kcal, zsír: 38,4g, tel.zsírsvav: 5,5g, fehérje: 29,2g, szénhidrát: 63g, só: 1,6g		

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