

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

01. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.01.03 Hétfő	Húsgombóc leves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs <small>E: 823kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 9g, feh.: 26g, CH: 128,1g, Cuk: 32,5g, Só: 2,7g, Ca: 428,2mg</small>	Húsgombóc leves ^(1,3) Szilvás gombóc ^(1,3) Fahéj szórás Gyümölcs <small>E: 1 034kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 24,2g, CH: 166,5g, Cuk: 15g, Só: 4,2g, Ca: 170,9mg</small>
2022.01.04 Kedd	Lebbencsleves ^(1,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 910kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 39,4g, CH: 108,7g, Cuk: 10g, Só: 3,3g, Ca: 263mg</small>	Lebbencsleves ^(1,9) Teffölös tökfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 727kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6g, feh.: 34,2g, CH: 79,6g, Cuk: 6g, Só: 2,3g, Ca: 123,4mg</small>
2022.01.05 Szerda	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Natúr csirke mellfilé Bulgur ⁽¹⁾ Sajtmártás ^(1,7) <small>E: 1 200kcal, zsír: 39,6g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 74,5g, CH: 142,4g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 414,4mg</small>	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ <small>E: 999kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 55,5g, CH: 146,3g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 122mg</small>
2022.01.06 Csütörtök	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(1,10) Főtt burgonya <small>E: 989kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 105,3mg</small>	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonhal ^(1,4,7) Penne tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 962kcal, zsír: 38,1g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 43,8g, CH: 109,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 580,1mg</small>
2022.01.07 Péntek	Gyümölcs leves ^(1,7) Ázsiai csirkeragu ⁽⁶⁾ Párolt rizs <small>E: 849kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 36,4g, CH: 129,3g, Cuk: 17,4g, Só: 2,3g, Ca: 235,2mg</small>	Gyümölcs leves ^(1,7) Sült csirkemell Tört burgonya Mongol saláta <small>E: 768kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 38,8g, CH: 102,4g, Cuk: 15,4g, Só: 1,7g, Ca: 217,6mg</small>

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

02. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.01.10 Hétfő	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekočka ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 775kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,5g, CH: 81,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 470,5mg</small>	<small>E: 854kcal, zsír: 51,8g, tel.zsír: 11,7g, feh.: 34,6g, CH: 58,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 168,8mg</small>
2022.01.11 Kedd	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs
	<small>E: 948kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,2g, CH: 131,1g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 389,5mg</small>	<small>E: 801kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33,6g, CH: 123,5g, Cuk: 32,5g, Só: 1,5g, Ca: 439,2mg</small>
2022.01.12 Szerda	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy szárnyas ragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	<small>E: 1 011kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 57g, CH: 128,1g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 742,3mg</small>	<small>E: 988kcal, zsír: 46,1g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 44,4g, CH: 95,6g, Cuk: 1,5g, Só: 3,6g, Ca: 513,2mg</small>
2022.01.13 Csütörtök	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Cékla saláta Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 772kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 29g, CH: 95,5g, Cuk: 1g, Só: 3,9g, Ca: 94,5mg</small>	<small>E: 877kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 29,8g, CH: 86,6g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 107,2mg</small>
2022.01.14 Péntek	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Rizi-bizi Csalamádé
	<small>E: 1 020kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 61g, CH: 116,3g, Cuk: 6g, Só: 3g, Ca: 95,9mg</small>	<small>E: 899kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 28g, CH: 120,6g, Cuk: 6g, Só: 4,6g, Ca: 53,7mg</small>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

03. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.01.17 Hétfő	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs <small>E: 990kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 28,1g, CH: 151g, Cuk: 16,3g, Só: 1,3g, Ca: 117,9mg</small>	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs <small>E: 893kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 26,9g, CH: 103,9g, Cuk: 12g, Só: 1,8g, Ca: 379,8mg</small>
2022.01.18 Kedd	Tarhonya leves ^(1,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 842kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 35,7g, CH: 99,8g, Cuk: 4g, Só: 3,6g, Ca: 348,5mg</small>	Tarhonya leves ^(1,9) Paradicsomos káposzta ^(1,9) Sertéssült Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 857kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,8g, CH: 110,5g, Cuk: 10g, Só: 2,6g, Ca: 115,9mg</small>
2022.01.19 Szerda	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi <small>E: 986kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,1g, CH: 94,6g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 330,8mg</small>	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Lecsós csirkemáj Bulgur ⁽¹⁾ <small>E: 960kcal, zsír: 40,2g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 55g, CH: 97,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 337,4mg</small>
2022.01.20 Csütörtök	Málnaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta <small>E: 937kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 40,6g, CH: 137,5g, Cuk: 27g, Só: 2,3g, Ca: 276,8mg</small>	Málnaleves ^(1,7) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 994kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 12,3g, feh.: 49,4g, CH: 127,7g, Cuk: 25g, Só: 2,4g, Ca: 621,2mg</small>
2022.01.21 Péntek	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 1 048kcal, zsír: 50,9g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 46,7g, CH: 97,4g, Cuk: 2g, Só: 2,9g, Ca: 487,1mg</small>	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾ <small>E: 835kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 29,2g, CH: 90,7g, Cuk: 0g, Só: 5,3g, Ca: 84,2mg</small>

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. Csillagfűrt

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

04. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.01.24 Hétfő	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ^(1,7) Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	<small>E: 927kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 48,3g, CH: 109,8g, Cuk: 10,5g, Só: 1,7g, Ca: 477,4mg</small>	<small>E: 1 089kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 15,2g, feh.: 63,2g, CH: 115,1g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 718,4mg</small>
2022.01.25 Kedd	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Müzli szelet ^(1,5)	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Müzli szelet ^(1,5)
	<small>E: 836kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 45,6g, CH: 88,9g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 146,4mg</small>	<small>E: 932kcal, zsír: 34,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 46,4g, CH: 107g, Cuk: 8g, Só: 1,4g, Ca: 282,9mg</small>
2022.01.26 Szerda	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell Zöldséges rizs
	<small>E: 894kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 36,6g, CH: 113,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,4mg</small>	<small>E: 846kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 39,5g, CH: 103,1g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 239,8mg</small>
2022.01.27 Csütörtök	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾
	<small>E: 838kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 6g, feh.: 28,6g, CH: 119,7g, Cuk: 20g, Só: 3,4g, Ca: 302,8mg</small>	<small>E: 926kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 31,1g, CH: 123,5g, Cuk: 20g, Só: 4,1g, Ca: 295,8mg</small>
2022.01.28 Péntek	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 1 153kcal, zsír: 56,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 44,9g, CH: 113,4g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 113,5mg</small>	<small>E: 868kcal, zsír: 38,3g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 35,3g, CH: 93,2g, Cuk: 5g, Só: 2,9g, Ca: 177,9mg</small>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

05. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.01.31 Hétfő	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Vadas csirkeragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Burgonyás brokkoli főzelék ^(1,7) Vegaburger ⁽⁶⁾ Túró desszert ^(5,7) Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 975kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 46g, CH: 120,9g, Cuk: 13,5g, Só: 2,4g, Ca: 283,4mg</small>	<small>E: 715kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 32,4g, CH: 84g, Cuk: 11,5g, Só: 2,8g, Ca: 485mg</small>
2022.02.01 Kedd	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt rizs Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró ^(1,7)
	<small>E: 948kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 47,7g, CH: 122,4g, Cuk: 10g, Só: 3,3g, Ca: 224,2mg</small>	<small>E: 939kcal, zsír: 35,5g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 39,9g, CH: 111g, Cuk: 6g, Só: 2,4g, Ca: 219,8mg</small>
2022.02.02 Szerda	Gulyásleves Ízes bukta ^(1,3,7) Gyümölcs	Gulyásleves Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs
	<small>E: 823kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 21,7g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 50,8mg</small>	<small>E: 904kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 27,8g, CH: 127,8g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 114,9mg</small>
2022.02.03 Csütörtök	Karlalábé leves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Csiki mártás ^(3,7,10)	Karlalábé leves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾
	<small>E: 818kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 31,1g, CH: 116,1g, Cuk: 1g, Só: 4,6g, Ca: 151mg</small>	<small>E: 831kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 59,4g, CH: 81,5g, Cuk: 0g, Só: 4,1g, Ca: 128,2mg</small>
2022.02.04 Péntek	Erőleves Sajtgaluska levesbetét ^(1,3,7) Pusztapörkölt pulykából Kovászos uborka ⁽¹⁾	Erőleves Sajtgaluska levesbetét ^(1,3,7) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 694kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 36,4g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 4,2g, Ca: 244,2mg</small>	<small>E: 883kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 11g, feh.: 41,4g, CH: 95,9g, Cuk: 10g, Só: 3,1g, Ca: 471,4mg</small>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

06. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.02.07 Hétfő	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Lekváros derelye ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs <small>E: 1 253kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 44g, CH: 224,4g, Cuk: 40,6g, Só: 2g, Ca: 144,4mg</small>	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejszínes-parajos penne ^(1,7) Gyümölcs <small>E: 748kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 32,2g, CH: 105,8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 262,9mg</small>
2022.02.08 Kedd	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Mexikói sertéstokány ⁽¹⁾ Kuskusz köret ⁽¹⁾ <small>E: 1 154kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 65,4g, CH: 146g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 205,6mg</small>	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta <small>E: 732kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 32g, CH: 98,4g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 197,4mg</small>
2022.02.09 Szerda	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Gyümölcsmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 <small>E: 646kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 48,4g, CH: 98,5g, Cuk: 15g, Só: 2,1g, Ca: 110,5mg</small>	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Lecsós csirkeapró Bulgur ⁽¹⁾ <small>E: 977kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 71,3g, CH: 100,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 131,7mg</small>
2022.02.10 Csütörtök	Májgombócleves ^(1,3) Főtt bécsi virsli Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 857kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 15,1g, feh.: 34,8g, CH: 79,1g, Cuk: 0g, Só: 3,8g, Ca: 181,8mg</small>	Májgombócleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾ <small>E: 1 046kcal, zsír: 47,9g, tel.zsír: 19,3g, feh.: 46,2g, CH: 113,7g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 108,3mg</small>
2022.02.11 Péntek	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 1 059kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 11,5g, feh.: 43g, CH: 117g, Cuk: 21,5g, Só: 2,9g, Ca: 553,5mg</small>	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Fejtett babfőzelék ^(1,7) <small>E: 826kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 49g, CH: 107,9g, Cuk: 20g, Só: 1,8g, Ca: 178mg</small>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

07. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.02.14 Hétfő	Húsgombóc leves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs <small>E: 823kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 9g, feh.: 26g, CH: 128,1g, Cuk: 32,5g, Só: 2,7g, Ca: 428,2mg</small>	Húsgombóc leves ^(1,3) Szilvás gombóc ^(1,3) Fahéj szórás Gyümölcs <small>E: 1 034kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 24,2g, CH: 166,5g, Cuk: 15g, Só: 4,2g, Ca: 170,9mg</small>
2022.02.15 Kedd	Lebbencsleves ^(1,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 910kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 39,4g, CH: 108,7g, Cuk: 10g, Só: 3,3g, Ca: 263mg</small>	Lebbencsleves ^(1,9) Teffölös tökfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 727kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6g, feh.: 34,2g, CH: 79,6g, Cuk: 6g, Só: 2,3g, Ca: 123,4mg</small>
2022.02.16 Szerda	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Natúr csirke mellfilé Bulgur ⁽¹⁾ Sajtmártás ^(1,7) <small>E: 1 251kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 76,3g, CH: 153,8g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 419,7mg</small>	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ <small>E: 999kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 55,5g, CH: 146,3g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 122mg</small>
2022.02.17 Csütörtök	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(1,10) Főtt burgonya <small>E: 989kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 105,3mg</small>	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonhal ^(1,4,7) Penne tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 962kcal, zsír: 38,1g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 43,8g, CH: 109,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 580,1mg</small>
2022.02.18 Péntek	Gyümölcs leves ^(1,7) Ázsiai csirkeragu ⁽⁶⁾ Párolt rizs <small>E: 886kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 37,2g, CH: 137,1g, Cuk: 17,4g, Só: 2,3g, Ca: 236,8mg</small>	Gyümölcs leves ^(1,7) Sült csirkemell Tört burgonya Mongol saláta <small>E: 768kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 38,8g, CH: 102,4g, Cuk: 15,4g, Só: 1,7g, Ca: 217,6mg</small>

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

08. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.02.21 Hétfő	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekočka ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 775kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,5g, CH: 81,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 470,5mg</small>	<small>E: 854kcal, zsír: 51,8g, tel.zsír: 11,7g, feh.: 34,6g, CH: 58,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 168,8mg</small>
2022.02.22 Kedd	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs
	<small>E: 948kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,2g, CH: 131,1g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 389,5mg</small>	<small>E: 801kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33,6g, CH: 123,5g, Cuk: 32,5g, Só: 1,5g, Ca: 439,2mg</small>
2022.02.23 Szerda	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy szárnyas ragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	<small>E: 1 062kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 58,8g, CH: 139,4g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 747,5mg</small>	<small>E: 988kcal, zsír: 46,1g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 44,4g, CH: 95,6g, Cuk: 1,5g, Só: 3,6g, Ca: 513,2mg</small>
2022.02.24 Csütörtök	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Cékla saláta Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 810kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 29,8g, CH: 103,3g, Cuk: 1g, Só: 3,9g, Ca: 96,1mg</small>	<small>E: 877kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 29,8g, CH: 86,6g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 107,2mg</small>
2022.02.25 Péntek	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Rizi-bizi Csalamádé
	<small>E: 1 020kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 61g, CH: 116,3g, Cuk: 6g, Só: 3g, Ca: 95,9mg</small>	<small>E: 899kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 28g, CH: 120,6g, Cuk: 6g, Só: 4,6g, Ca: 53,7mg</small>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. január 3. - 2022. március 4.

Felnőtt

09. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.02.28 Hétfő	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs <small>E: 990kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 28,1g, CH: 151g, Cuk: 16,3g, Só: 1,3g, Ca: 117,9mg</small>	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs <small>E: 893kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 26,9g, CH: 103,9g, Cuk: 12g, Só: 1,8g, Ca: 379,8mg</small>
2022.03.01 Kedd	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 842kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 35,7g, CH: 99,8g, Cuk: 4g, Só: 3,6g, Ca: 348,5mg</small>	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^(1,9) Sertéssült Kenyér ⁽¹⁾ <small>E: 857kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,8g, CH: 110,5g, Cuk: 10g, Só: 2,6g, Ca: 115,9mg</small>
2022.03.02 Szerda	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi <small>E: 983kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65g, CH: 93,9g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 330,8mg</small>	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Mézes-mustáros csirkecsikok ^(1,10) Bulgur ⁽¹⁾ <small>E: 864kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 44,3g, CH: 110,8g, Cuk: 2,4g, Só: 2,4g, Ca: 323,4mg</small>
2022.03.03 Csütörtök	Málnaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta <small>E: 988kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 42,5g, CH: 148,9g, Cuk: 27g, Só: 2,3g, Ca: 282mg</small>	Málnaleves ^(1,7) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 994kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 12,3g, feh.: 49,4g, CH: 127,7g, Cuk: 25g, Só: 2,4g, Ca: 621,2mg</small>
2022.03.04 Péntek	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ <small>E: 1 048kcal, zsír: 50,9g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 46,7g, CH: 97,4g, Cuk: 2g, Só: 2,9g, Ca: 487,1mg</small>	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾ <small>E: 835kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 29,2g, CH: 90,7g, Cuk: 0g, Só: 5,3g, Ca: 84,2mg</small>

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. Csillagfűrt