

Étlap
2022. október 31. - 2022. december 2.

Felnőtt

44. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.10.31 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>
2022.11.01 Kedd	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽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: 835kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 32,7g, CH: 134,6g, Cuk: 32,5g, Só: 1,5g, Ca: 437,4mg</small>
2022.11.02 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>
2022.11.03 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: 812kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 5,2g, 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>
2022.11.04 Péntek	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell ^(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. október 31. - 2022. december 2.

Felnőtt

45. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.11.07 Hétfő	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs
	E: 990kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 28,1g, CH: 151g, Cuk: 16,3g, Só: 1,3g, Ca: 117,9mg	E: 893kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 26,9g, CH: 103,9g, Cuk: 12g, Só: 1,8g, Ca: 379,8mg
2022.11.08 Kedd	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Müzli szelet ^(1,5) Kenyér ⁽¹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^(1,9) Sertéssült Müzli szelet ^(1,5) Kenyér ⁽¹⁾
	E: 965kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38,4g, CH: 120,8g, Cuk: 8g, Só: 3,6g, Ca: 381,3mg	E: 983kcal, zsír: 32,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 37,7g, CH: 132,2g, Cuk: 14g, Só: 2,7g, Ca: 146,1mg
2022.11.09 Szerda	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾
	E: 1 008kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,7g, CH: 99,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 332,9mg	E: 942kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 46,1g, CH: 119,9g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 358,8mg
2022.11.10 Csütörtök	Meggyleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Meggyleves ^(1,7) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 946kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 37,8g, CH: 143,9g, Cuk: 32g, Só: 2,3g, Ca: 145,6mg	E: 952kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 10g, feh.: 44,7g, CH: 122,7g, Cuk: 30g, Só: 2,4g, Ca: 484,7mg
2022.11.11 Péntek	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾
	E: 1 048kcal, zsír: 50,9g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 46,7g, CH: 97,4g, Cuk: 2g, Só: 2,9g, Ca: 487,1mg	E: 835kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 29,2g, CH: 90,7g, Cuk: 0g, Só: 5,3g, Ca: 84,2mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. október 31. - 2022. december 2.

Felnőtt

46. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.11.14 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
	E: 927kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 48,3g, CH: 109,8g, Cuk: 10,5g, Só: 1,7g, Ca: 477,4mg	E: 1 089kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 15,2g, feh.: 63,2g, CH: 115,1g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 718,4mg
2022.11.15 Kedd	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Müzli szelet ^(1,5)	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Müzli szelet ^(1,5)
	E: 836kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 45,6g, CH: 88,9g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 146,4mg	E: 932kcal, zsír: 34,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 46,4g, CH: 107g, Cuk: 8g, Só: 1,4g, Ca: 282,9mg
2022.11.16 Szerda	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell Zöldséges rizs
	E: 891kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 36,5g, CH: 113,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,4mg	E: 843kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 39,4g, CH: 102,9g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 239,8mg
2022.11.17 Csütörtök	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾
	E: 857kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 30,4g, CH: 122,2g, Cuk: 20g, Só: 3,5g, Ca: 362,8mg	E: 926kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 31,1g, CH: 123,5g, Cuk: 20g, Só: 4,1g, Ca: 295,8mg
2022.11.18 Péntek	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾
	E: 1 153kcal, zsír: 56,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 44,9g, CH: 113,4g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 113,5mg	E: 868kcal, zsír: 38,3g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 35,3g, CH: 93,2g, Cuk: 5g, Só: 2,9g, Ca: 177,9mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap
2022. október 31. - 2022. december 2.

Felnőtt

47. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.11.21 Hétfő	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Vadas csirkeragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütvé ^(1,3) Túró desszert ^(5,7) Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 1 076kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 10,5g, feh.: 46,6g, CH: 121,6g, Cuk: 13,5g, Só: 2,5g, Ca: 288,4mg</small>	<small>E: 985kcal, zsír: 42,5g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 34,3g, CH: 113,9g, Cuk: 11,5g, Só: 5,8g, Ca: 252,4mg</small>
2022.11.22 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: 976kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 40,7g, CH: 118,8g, Cuk: 6g, Só: 2,4g, Ca: 221,4mg</small>
2022.11.23 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>
2022.11.24 Csütörtök	Karábélé leves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Ezersziget öntet ^(3,7,10)	Karábélé leves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Magyaros sertés apró Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾
	<small>E: 878kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 6g, feh.: 32,5g, CH: 122,7g, Cuk: 2,4g, Só: 4g, Ca: 157,3mg</small>	<small>E: 774kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 36,3g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 4g, Ca: 143,6mg</small>
2022.11.25 Péntek	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pusztapörkölt pulykából Kovászos uborka ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt bécsi virsli Kenyér ⁽¹⁾
	<small>E: 760kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 36,7g, CH: 92g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 68,8mg</small>	<small>E: 871kcal, zsír: 38,1g, tel.zsír: 10g, feh.: 38,7g, CH: 91,2g, Cuk: 10g, Só: 2,6g, Ca: 290,1mg</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. október 31. - 2022. december 2.

Felnőtt

48. hét	Ebéd A	Ebéd B
2022.11.28 Hétfő	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekecska ⁽¹⁾ Mexikói sertéstokány ⁽¹⁾ Kuszkusz köret ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekecska ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Cékla saláta
	E: 1 154kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 65,4g, CH: 146g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 205,6mg	E: 735kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 32g, CH: 98,4g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 197,4mg
2022.11.29 Kedd	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Szilvás gombóc ^(1,3) Porcukor szórát Gyümölcs	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejszínes-parajos penne ^(1,7) Gyümölcs
	E: 1 011kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 29,8g, CH: 164,3g, Cuk: 20g, Só: 2,8g, Ca: 114mg	E: 748kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 32,2g, CH: 105,8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 262,9mg
2022.11.30 Szerda	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Gyümölcsmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 648kcal, zsír: 5,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 48,5g, CH: 98,9g, Cuk: 15g, Só: 2,1g, Ca: 112,6mg	E: 855kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 10,2g, feh.: 58g, CH: 94,3g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 490,7mg
2022.12.01 Csütörtök	Májgaluskaleves ^(1,3) Főtt bécsi virsli Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Májgaluskaleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾
	E: 857kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 15,1g, feh.: 34,8g, CH: 79,1g, Cuk: 0g, Só: 3,8g, Ca: 181,8mg	E: 1 046kcal, zsír: 47,9g, tel.zsír: 19,3g, feh.: 46,2g, CH: 113,7g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 108,3mg
2022.12.02 Péntek	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾
	E: 1 059kcal, zsír: 49,4g, tel.zsír: 10,5g, feh.: 44,9g, CH: 105,4g, Cuk: 1,5g, Só: 2,9g, Ca: 478,4mg	E: 959kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 41,5g, CH: 113,2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 97,5mg

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