

Étlap
2022. szeptember 12. - 2022. szeptember 30.

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.09.12 Hétfő	Fatörzs kifli ^(1,3,5,7) , Vaniliás tej ^(1,7)	Húsgombóc leves ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Gyümölcs	Húsgombóc leves ^(1,3) Morzsás nudli ^(1,3) Baracklekvár öntet Porcukor szórat Gyümölcs	Kárpátia szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,4g, CH: 60,9g, Cuk: 8,4g, Só: 0,3g, Ca: 194mg	E: 685kcal, zsír: 17,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 21g, CH: 108,5g, Cuk: 29,9g, Só: 2,2g, Ca: 347mg	E: 1 048kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 23g, CH: 168,3g, Cuk: 36,3g, Só: 3,6g, Ca: 104,3mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 23,6mg
2022.09.13 Kedd	Tea citromos, Sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Lebbensleves ^(1,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyer ⁽¹⁾	Lebbensleves ^(1,9) Tejfőlés tökfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt Kenyer ⁽¹⁾	Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 341kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 41,8g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 182,7mg	E: 716kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 30,1g, CH: 88,1g, Cuk: 8g, Só: 2,3g, Ca: 235,6mg	E: 597kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 28g, CH: 66,8g, Cuk: 4,8g, Só: 1,9g, Ca: 99,9mg	E: 232kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 13,7g, CH: 32,4g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 23,5mg
2022.09.14 Szerda	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Natúr csirke mellfilé Bulgur ⁽¹⁾ Sajtmártás ^(1,7)	Vöröslencse leves ⁽¹⁾ Bácskai rizshús Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾
	E: 350kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 46,2g, Cuk: 16,1g, Só: 1,2g, Ca: 36,6mg	E: 965kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 61,1g, CH: 123,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 336mg	E: 800kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 1g, feh.: 44,4g, CH: 117,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 99,6mg	E: 226kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,7g, CH: 29,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 95mg
2022.09.15 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Méz	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(1,10) Főtt burgonya	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonhal ^(1,4,7) Penne tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Margarin, Zöldség
	E: 377kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 58,3g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 260mg	E: 792kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 27,5g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 84,3mg	E: 770kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 35g, CH: 87,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 464mg	E: 292kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 10,5g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,2mg
2022.09.16 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges túrókrém ⁽⁷⁾	Gyümölcs leves ^(1,7) Ázsiai csirkeragu ⁽⁶⁾ Párolt rizs	Gyümölcs leves ^(1,7) Sült csirkemell Tört burgonya Mongol saláta	Magvas perec ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 284kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 12,7g, CH: 48,4g, Cuk: 16,1g, Só: 0,6g, Ca: 122,8mg	E: 729kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 30,6g, CH: 113,8g, Cuk: 16,4g, Só: 1,9g, Ca: 214,1mg	E: 636kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 31,9g, CH: 86,2g, Cuk: 14,8g, Só: 1,4g, Ca: 200,8mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg

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. szeptember 12. - 2022. szeptember 30.

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.09.19 Hétfő	Csokis tej ⁽⁷⁾ , Croissant ^(1,3,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Székelykáposzta ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 42,9g, Cuk: 8,7g, Só: 1,2g, Ca: 317,8mg	E: 635kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 24,7g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 408,2mg	E: 712kcal, zsír: 42,4g, tel.zsír: 9,7g, feh.: 28,5g, CH: 51,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 136,2mg	E: 336kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 17,1g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 343,6mg
2022.09.20 Kedd	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórat Gyümölcs	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾
	E: 351kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,7g, CH: 48,5g, Cuk: 16,1g, Só: 1,1g, Ca: 8,8mg	E: 769kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,1g, CH: 106,9g, Cuk: 16g, Só: 1,1g, Ca: 314,8mg	E: 694kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 26,3g, CH: 113,7g, Cuk: 29,9g, Só: 1,2g, Ca: 354,4mg	E: 307kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,1g, CH: 32,2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 172mg
2022.09.21 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾	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⁾	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 355kcal, zsír: 6,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 19,1g, CH: 54,3g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 280,7mg	E: 852kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 47,2g, CH: 111,6g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 599,3mg	E: 842kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 37,8g, CH: 82,1g, Cuk: 1,5g, Só: 2,9g, Ca: 414,2mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
2022.09.22 Csütörtök	Tea citromos, Snidlinges szendvicsek ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Cékla saláta Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Gépsonka, Zöldség
	E: 336kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 8,9g, CH: 46,5g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 102,5mg	E: 706kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 27,6g, CH: 85,9g, Cuk: 1g, Só: 3,8g, Ca: 90,1mg	E: 722kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 24,5g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 89,9mg	E: 263kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 15,4g, CH: 33,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 27,4mg
2022.09.23 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldség	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell ^(1,3,7) Rizi-bizi Csalamádé	Kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 252kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6,1g, CH: 46g, Cuk: 16,1g, Só: 0,2g, Ca: 28,4mg	E: 859kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 49,3g, CH: 96,6g, Cuk: 6g, Só: 2,4g, Ca: 76,4mg	E: 843kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 26,6g, CH: 109g, Cuk: 6g, Só: 4,1g, Ca: 47,2mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 150,9mg

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

Étlap

2022. szeptember 12. - 2022. szeptember 30.

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.09.26 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklevár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Csirkesonka, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 348kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 44,5g, Cuk: 10,3g, Só: 1,2g, Ca: 317,8mg	E: 825kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 22,8g, CH: 128,2g, Cuk: 16,3g, Só: 1g, Ca: 99,3mg	E: 827kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 24,8g, CH: 99g, Cuk: 10g, Só: 1,5g, Ca: 366,5mg	E: 236kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 13,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 7,1mg
2022.09.27 Kedd	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Barackos túrókrém ⁽⁷⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirke nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Müzli szelet ^(1,5) Kenyér ⁽¹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos káposzta ^(1,9) Sertéssült Müzli szelet ^(1,5) Kenyér ⁽¹⁾	Sajtos rúd ^(1,7) , Gyümölcs
	E: 327kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 14g, CH: 48,6g, Cuk: 16,1g, Só: 0,1g, Ca: 104,7mg	E: 846kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 34,4g, CH: 109,1g, Cuk: 7,2g, Só: 2,9g, Ca: 377,5mg	E: 841kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31,6g, CH: 116,3g, Cuk: 12g, Só: 2,2g, Ca: 129,5mg	E: 141kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 2,2g, CH: 18,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 55,8mg
2022.09.28 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Áfonyalekvár, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Mézes-mustáros csirkecsíkok ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 342kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,6g, CH: 51,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,1g, Ca: 250,6mg	E: 933kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 63g, CH: 86,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 277,4mg	E: 788kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 37,5g, CH: 103,3g, Cuk: 6,9g, Só: 1,9g, Ca: 291,3mg	E: 171kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,6g, CH: 26,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 102,8mg
2022.09.29 Csütörtök	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott ⁽⁶⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Málnaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Málnaleves ^(1,7) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Zabpehelyeksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 350kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,3g, CH: 46,2g, Cuk: 16,1g, Só: 1,2g, Ca: 36,6mg	E: 818kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 35g, CH: 124,4g, Cuk: 22,6g, Só: 1,9g, Ca: 251,9mg	E: 829kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 42g, CH: 107,5g, Cuk: 21g, Só: 2g, Ca: 523,6mg	E: 242kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 3,3g, CH: 34,8g, Cuk: 9,7g, Só: 0,1g, Ca: 29,3mg
2022.09.30 Péntek	Vadmeggy tea, Margarin, Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 422kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,8g, CH: 52,5g, Cuk: 8g, Só: 1,1g, Ca: 325,6mg	E: 838kcal, zsír: 40,7g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 37,4g, CH: 78g, Cuk: 1,6g, Só: 2,3g, Ca: 390,4mg	E: 753kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 26,8g, CH: 76,5g, Cuk: 0g, Só: 4,8g, Ca: 68,9mg	E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg

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