

41. hét	2020.10.05.	2020.10.06.	2020.10.07.	2020.10.08.	2020.10.09.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7), Rozsláng kenyér (2), zöldbéle	Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) T.k.zsemle (2), zöldbéle	Tejeskávé (2, 7) Briós (2, 4, 7)	Gyümölcsstea Magvas négyszög (2, 13)	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) <i>tehéntúró,</i> <i>joghurt, barack, cukor</i> Kuglóf (2)
	energia: 230 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g só: 0,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,6 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g só: 0,5 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 9 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 0,1 g
Ebéd A	Kapros orjaleves (2, 4) <i>zöldségek, tészta, fűszerek, olaj</i> Bundázott halrudacska (2, 5) Párolt zöldborsó ½ köles	Szilvaleves (2, 7) <i>szilva, tejföl, búzaliszt, cukor</i> Tikka masala csirke rizzsel (7, 13) <i>csirke, paradicsompüré, tejszín, joghurt</i> <i>(indiai fűszerezésű –curry, koriander,</i> <i>gyömbér- joghurtban pácolt csirke)</i>	Szerecsendió burgonyaleves (2, 7, 14) <i>burgonya, tejföl, búzaliszt,</i> <i>szerecsendió</i> Főtt tojás (4) Lencsefőzelék (2, 7, 9) <i>lencse, tejföl, búzaliszt, mustár, cukor</i> Müzli szelet (2, 11, 13)	Lestyános csirke raguleves (2, 4) <i>csirkehús, sárgarépa, karalábé, zöldborsó,</i> <i>petrezselyem gyökér, lestyán</i> Slambuc (2, 4, 14) <i>(szalonnán pirított, piros paprikás,</i> <i>burgonyás lebbencstészta)</i> gyümölcs	Sajtgaluska leves (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, petrezselyem gyökér,</i> <i>zeller, búzadara, tojás, búzaliszt, sajt</i> Mediterrán rakott karfiol (7) <i>(sajttal szórt, paradicsompürével</i> <i>ízesített) karfiol, rizs, csirkehús, tejföl, sajt,</i> <i>paradicsompüré</i>
	energia: 482 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g só: 1,5 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 32 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 1,7 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g só: 1,4 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g só: 2,2 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,9 g só: 1,9 g
Uzsonna	Kockasajt (7), Fehér kenyér (2)	Kakaós csiga (2)	Póréhagymás túrókrém (2, 7) Rozsláng kenyér (2), Zöldbéle	Gyümölcsjoghurt (7)	Korpás pogácsa (2, 4, 7)
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 0,5 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,5 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 0,1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
fenntartjuk.

Az étlapváltoztatás jogát

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfidok

42. hét	2020.10.12.	2020.10.13.	2020.10.14.	2020.10.15.	2020.10.16.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfőle	Gyümölcsstea Gépsonka, margarin (7) Kovászos kenyér (2)	Gyümölcsstea Túrós batyu (2, 4, 7)	Kakaó (7) Margarin (7) Vaníliás kalács (2, 7)	Gyümölcsstea Zala felvágott, margarin (7) Rozsláng kenyér (2), zöldfőle
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,9 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 0,1 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 0,4 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g só: 1,3 g
Ebéd A	Erdei gyümölcsleves (2, 7) <i>bogyós gyümölcsök, tej, cukor, búzaliszt</i> Füstölt sajtos-sonkás rizottó (1, 7) <i>rizs, gépsonka, zöldborsó, sárgarépa, füstölt sajt, sajtkrém</i>	Erőleves eperlevéllel (1, 2, 4) <i>sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem gyökér, levestésza</i> Pirított csirkecsikok Zöldbabfőzelék (2, 7) gyümölcs	Gyömbéres sütőtök krémleves pirított tökmaggal (2, 7, 13, 14) <i>sütőtök, burgonya, tej, cukor, búzaliszt</i> Brassói aprópecsenye (14) Káposzta salátája	Csurgatott tojásleves (2, 4) <i>tojás, búzaliszt, vöröshagyma</i> Rántott csirkemell (2, 4) <i>csirkemell, tojás, zsemlemorzsza, búzaliszt, olaj</i> Mustáros sült répa (9) ½ párolt rizs	Alföldi gulyásleves csipetkével (1, 2, 4, 14) <i>burgonya, hús, zöldségek, levestésza, fűszerpaprika</i> Káposztás kocka (2) <i>szárastésza, fejes káposzta, olaj, cukor</i>
	energia: 610 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 38 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 11,3 g só: 1,9 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2 g só: 1,5 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 6 g só: 1,5 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g só: 2 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 2,9 g
Uzsonna	Márton szendvics lilahagymával (2)	Almás táskák (2)	Körözött (7) <i>tehéntúró, tejföl, fűszerpaprika, kömény, vöröshagyma</i> Rozsláng kenyér (2), Zöldfőle	Szárnyas húskrém (2, 7, 9) Teljes kiőrl. zsemle (2), zöldfőle	Sajtos kifli (2, 7)
	energia: 251 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,5 g só: 1,7 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 0,1 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g só: 0,7 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,6 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat étелеinkben. fenntartjuk.

Az étlapváltoztatás jogát

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófőle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

43. hét	2020.10.19.	2020.10.20.	2020.10.21.	2020.10.22.	2020.10.23.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Csokis gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea, margarin (7) Főtt tojáskarikák (4) Teljes kiórl. kenyér (2), zöldféle	Gyümölcsstea Kenőmájás (2, 7, 13) Kovászos kenyér (2), zöldféle	Kakaó (7) Margarin (7) Napraforgós-répás rozskenyér (2)	
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor: 7 g só: 0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 7 g só: 1,4 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g cukor: 4 g só: 0,4 g	
Ebéd A	Zabgaluska leves (1, 2, 4) <i>zöldségek, zabkorpá, tojás, búzaliszt</i> Sült tarja Kelkáposzta főzelék (2, 14) <i>kelkáposzta, burgonya, búzaliszt, fűszerek</i> gyümölcs	Babgulyás (1, 2, 4) <i>száraz bab, sertéshús, füstölt hús, zöldségek</i> Lekváros bukta (2, 4)	Vaníliás alma krémleves (2, 7, 13) <i>alma, cukor, búzaliszt, tej</i> Tonhalpogácsa (2, 4, 5, 7, 14) <i>tonhal, tojás, burgonya, zsemlemorzsa</i> Burgonyapüré (7, 14) <i>burgonya, tej, margarin</i> Céklasaláta (9, 14)*	Zöldséges burgonya gombócleves (1, 2, 4, 14)) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Görög csirkecsikok zöldségekkel (2, 9, 14) <i>csirkemell, fejes káposzta, jégsaláta, sárgarépa, lilahagyma</i> Pitával (2) (görög „lapos” kenyér)	
	energia: 493 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,2 g cukor: 5 g só: 1,7 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,2 g cukor: 1 g só: 1,3 g	
Uzsonna	Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (2)	Barackos túrókrém (7) Zsemle (2)	Baromfi párizsi, margarin (7) T.k. zsemle (2), zöldféle	gyümölcsjoghurt (7)	
	energia: 187 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 22 g só: 0,6 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 8 g só: 0,3 g	

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
fenntartjuk.

Az étlapváltoztatás jogát

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

44. hét	2020.10.26.	2020.10.27.	2020.10.28.	2020.10.29.	2020.10.30.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Rozsláng kenyér (2)	Tej (7) Mákos molnárika (2)	Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém (2, 7) Teljes kiörl. zsemle (2)	Gyümölcs Szilvás táská (2)	Kakaó (7) Vaj (7) Kifli (2), zöldfőle
	energia: 258 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,1 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g só: 0,7 g
Ebéd	Brokkoli krémleves, p.zs.k. (2, 7, 13) Eszterházy csirkeragu (2, 7, 9) Főtt kagylótészta (2), gyümölcs	Paradicsomleves (1, 2, 4) <i>paradicsompüré, cukor, búzaliszt, zeller, levestészta, vöröshagyma</i> Zöldfűszeres csirkemell (2) Sült alma és répa burgonyával (14)	Májgaluskaleves (1, 2, 4) <i>csirkemáj, zöldségek, tojás, búzadara</i> Francia rakott burgonya <i>burgonya, tojás, tej, sajt</i> (2, 4, 7, 14) Savanyúság (9, 14) *	Csontleves csigatésztával (1, 2, 4) <i>sárgarépa, zeller, karalábé, levestészta</i> Zabpelyhes húsgombóc (2, 4) <i>csirkehús, zabpehely, tojás</i> Lucskos káposztafőzelék (2, 7) <i>fejes káposzta, búzaliszt, tejjől</i>	Kertészleves (1, 2, 4) Bácskai rizses hús Savanyúság (9, 14) *
	energia: 612 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 32 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 1,5 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,2 g só: 1,9 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,2 g só: 2 g	energia: 446 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,4 g só: 2,4 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g só: 0,7 g
Uzsonna	Sertéspárizsi, margarin Kenyér (2)	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) <i>tojás, búzaliszt, tej, margarin, mustár</i> Teljes kiörl. zsemle (2), zöldfőle	Burgonyás pogácsa (2, 4, 7)	Csemege szalámi, margarin (7) Kovászos kenyér (2), zöldfőle	Fahéjas briós (2, 4, 7)
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g só: 1,5 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 1,7 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g só: 1,1 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,3 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.
fenntartjuk.

Az étlapváltoztatás jogát

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófőle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok