



HÉTFŐ

2024.12.02



KEDD

2024.12.03



SZERDA

2024.12.04



CSÜTÖRTÖK

2024.12.05



PÉNTEK

2024.12.06

SZOMBAT

2024.12.07

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),
T.k.kenyér (1)Tejeskávé (1, 7),
Margarin (7), Kuglóf (1, 3, 7)Tea, Extra dzsem, margarin (7),
kenyér (1, 7)Tea
Gesztenyés rúd (1, 3, 7)Tea, főtt tojás karikák (3), margarin
(7), T. k. kenyér (1), paradicsomTea, Sajt, margarin (7), T. k. kenyér
(1), paradicsom

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
173 Kcal	6 g	7 g / 1,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
22 g	7 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
238 Kcal	8 g	7 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	14 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
272 Kcal	12 g	7 g / 2,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	7 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
170 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
24 g	0 g	0,3 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
191 Kcal	7 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	7 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
357 Kcal	12 g	15 g / 4,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
41 g	7 g	0,8 g

EBÉDA

Babgulyás (1, 3, 9) *szárazbab,*
sertéshús, tészta, zöldségek
Tejberizs (1, 7)
Kakaó szórat
AlmaLebbencsleves (1, 3, 12)
burgonya, száraztészta, vöröshagyma
Vagdalt (1, 3)
Zöldborsófőzelék (1, 7)
*zöldborsó, liszt, tej, cukor*Meggyleves (1, 7)
Tarhonyás hús (1, 3)
KáposztasalátaVajgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
Édes-savanyú csirkeragu rizzsel (1,
6)Hagyma krémleves, p.zs.k. (1,6,7)
vöröshagyma, búzaliszt, tejszín
Western csirkecsók (1)
Bulgur (1)
Csokimikulás (1, 6, 7)Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, olaj, vöröshagyma
Rakott burgonya (3, 7, 12)
Savanyúság (10, 12)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
743 Kcal	32 g	21 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
107 g	10 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
499 Kcal	18 g	16 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
682 Kcal	30 g	25 g / 10,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	5 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
646 Kcal	38 g	19 g / 3,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
80 g	7 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
497 Kcal	23 g	14 g / 4,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
544 Kcal	21 g	29 g / 8,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
49 g	5 g	1,7 g

UZSONNA

Márton szendvics
lilahagymával (1, 7)Turista felvágott, margarin (7)
T.k.kenyér (1), sárgarépaHúskrém (1, 7, 10)
T.k.kenyér (1)Sajtkrém (7)
T.k.zsemle (1), kígyóuborkaZala felvágott, margarin (7)
kenyér (1)

Kakaós csiga (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
138 Kcal	8 g	3 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	1 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
165 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
16 g	0 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
140 Kcal	9 g	1 g / 0,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
23 g	0 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
174 Kcal	7 g	8 g / 2,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	10 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
21 g	1 g	1 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
202 Kcal	5 g	12 g / 3,7 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	10 g	1,3 g

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.

50. hét	2024.12.09			2024.12.10			2024.12.11			2024.12.12			2024.12.13			2024.12.14		
TIZÓRAI	Tea Kenőmájas, kifli (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Méz, margarin (7) kenyér (1)			Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)			Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10), Kenyér (1), jégcsapretek			Tea, Sajt, margarin (7), T. k. kenyér (1), paradicsom		
	energia: 211 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,8 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,4 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 9 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,4 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 11 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,3 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 4 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,1 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 15 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 0,8 g
EBÉDA	Tárkonyos csirkeraguleves (1, 3, 6, 7, 9) <i>csirkehús, tészta, zöldségek</i> Burgonyás kocka (1, 3, 12) Savanyúság (10, 12)			Hagluskafeles (1, 3, 4, 9) <i>halfilé, búzadara, tojás, zöldségek</i> Húsgombóc (3) <i>hús, rizs, tojás</i> Paradicsomos káposzta (1) <i>káposzta, paradicsompüré, liszt, cukor</i> Alma			Zeller krémleves, p.zs.k. (1, 7) <i>zeller, tej, búzaliszt, cukor</i> Rántott csirkemell (1, 3, 7) Párolt rizs Friss saláta			Paradicsomleves (1, 3, 9) <i>paradicsompüré, olaj, vöröshagyma</i> Rakott zöldbab (1, 7)			Gyümölcsleves (1, 7) Brassói aprópecsenye burognnyával (12) Savanyúság (10, 12)			Zöldborsóleves (1, 3, 9) Bolognai spagetti (1, 3, 7)		
	energia: 666 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 20 g / 7,3 g só: 0,5 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 28 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g só: 1,2 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 40 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 6,7 g só: 0,9 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 32 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 17 g / 5,9 g só: 0,7 g	energia: 695 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 22 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 33 g / 9,9 g só: 1,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 20 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 31 g / 10,9 g só: 1,3 g
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) t.k.kenyér (1), kigyóuborka			Olasz felvágott, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Sajt, margarin (7) T.k.kenyér (1)			Körözött (1, 7) T.k.kenyér (1), lilahagyma			Kockasajt (7) T.k.kifli (1)			Kakaós csiga (1, 3, 7)		
	energia: 155 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g só: 0,5 g	energia: 135 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,4 g	energia: 143 Kcal szénhidrát: 17 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,7 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 19 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 13 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 9 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 1,3 g
Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben. 1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákkfélek; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek																		

51.
hét

TÍZÓRAI

Tea, Sajtkrém (7)
T.k.kenyér (1)Tej (7)
Gabonagolyó (1, 6)Tea (7), Főtt tojás (3), margarin (7),
T.k.kenyér (1), sárgarépaTea
Gesztenyész rúd (1, 3, 7)Tea, Fokhagymás felv., margarin (7)
T.k. kenyér (1), lilahagymaenergia: 185 Kcal
szénhidrát: 29 gfehérje: 6 g
cukor: 7 gzsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g
só: 0,7 genergia: 176 Kcal
szénhidrát: 27 gfehérje: 9 g
cukor: 5 gzsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g
só: 0,4 genergia: 242 Kcal
szénhidrát: 27 gfehérje: 14 g
cukor: 0 gzsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g
só: 0,9 genergia: 163 Kcal
szénhidrát: 25 gfehérje: 12 g
cukor: 7 gzsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g
só: 0,4 genergia: 284 Kcal
szénhidrát: 36 gfehérje: 12 g
cukor: 7 gzsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g
só: 0,7 g

EBÉD A

Nyírségi gombóclevés (1, 3, 7, 12)

csirkehús, búzaliszt, zöldségek

Rizsfelfújt (1, 3, 7)

Csokiöntet (1, 7)

Alma

Tarhonyaleves (1, 3, 12)

burgonya, szórazétszta, fűszerpaprika

Tojásropogós (1, 3)

Parajfőzelék (1, 7)

Erőleves (1, 3, 9)

sárgarépa, csont, tészta, zöldségek

Csirkés bulgurizzottó (1, 7, 9)

Zabgaluskaleves (1, 3, 9)

Rántott párizsi (1, 3, 6) *sütőben sütve*

Sárgaborsófőzelék (1)

Csurgatott tojásleves (1, 3)

tojás, búzaliszt, fűszerpaprika, ecet

Milánói makaróni sajttal

- *gomba nélkül* (1, 3, 7)*tészta, sonka, paradicsompüré, fűszerek*energia: 757 Kcal
szénhidrát: 134 gfehérje: 36 g
cukor: 17 gzsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g
só: 0,6 genergia: 677 Kcal
szénhidrát: 93 gfehérje: 32 g
cukor: 0 gzsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g
só: 1 genergia: 602 Kcal
szénhidrát: 79 gfehérje: 35 g
cukor: 0 gzsír / telített zs.: 16 g / 7,2 g
só: 0,7 genergia: 729 Kcal
szénhidrát: 101 gfehérje: 40 g
cukor: 18 gzsír / telített zs.: 17 g / 6,9 g
só: 0,9 genergia: 563 Kcal
szénhidrát: 78 gfehérje: 23 g
cukor: 3 gzsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g
só: 0,9 g

UZSONNA

Gépsonka, margarin (7),
kenyér (1)Sajt (7), margarin (7)
T.k.kenyér (1), kígyóuborka

Sült sütötök

Póréhagymás sajtkrém (1, 7)
T. kiórlésű kenyér (1)Turista szalámi, margarin (7)
Zsemle (1)energia: 156 Kcal
szénhidrát: 19 gfehérje: 8 g
cukor: 0 gzsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g
só: 0,7 genergia: 131 Kcal
szénhidrát: 18 gfehérje: 4 g
cukor: 0 gzsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g
só: 0,3 genergia: 171 Kcal
szénhidrát: 26 gfehérje: 9 g
cukor: 6 gzsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g
só: 0,5 genergia: 201 Kcal
szénhidrát: 34 gfehérje: 5 g
cukor: 8 gzsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g
só: 0,5 genergia: 166 Kcal
szénhidrát: 25 gfehérje: 5 g
cukor: 12 gzsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g
só: 0,5 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákképző; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=teje (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfű; 14=puhatestűk