



HÉTFŐ
2024.05.06



KEDD
2024.05.07



SZERDA
2024.05.08



CSÜTÖRTÖK
2024.05.09



PÉNTEK
2024.05.10

TÍZÓRAI

Tea, Olasz felvágott,
margarin (7), Telj. Kiörl.
kenyér (1)

Tej (7)
Mézes maci (1)

Tea, Főtt bécsi rudacska,
ketchup, kifli (1), lilahagyma

Kakaó (7)
Margarin (7), Kuglóf (1)

Tea, sajtkrém (7),
t.k.kenyér(1)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
186 Kcal	8 g	5 g / 1,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	7 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	8 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
166 Kcal	6 g	3 g / 0,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
28 g	8 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
347 Kcal	14 g	12 g / 5,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
47 g	11 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
240 Kcal	12 g	8 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	0 g	1 g

EBÉD B

Húsgombóclevés (1, 3, 9)
Tejberizs kakaó szórattal (1,
7)
tej, rizs, cukor, kakaópor
Alma

Zellerkrémleves, p.zs.k. (1, 7,
9) *zeller, tej, búzaliszt*
Vagdalt (1, 3)
Paradicsomos káposzta (1)
fejes káposzta,
paradicsompüré, liszt, cukor

Erőleves cérnametélttel (1, 3,
9) *csont, sárgarépa,*
petrezselyemgyökér, zeller,
tészta
Feijoada (1) *portugál babos,*
húsos egytálétel

Almaleves (1, 7)
alma, tej, cukor
Vadas csirkeragu (1, 7, 9, 10)
csirkehús, tejföl, sárgarépa,
petrezselyemgyökér
Főtt orsó tészta (1, 3)

Tárkonyos halgaluskaleves
(1, 3, 4, 9)
Csőbensült brokkoli
(1, 7) *brokkoli, tej, búzaliszt*

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
619 Kcal	23 g	19 g / 6,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
88 g	16 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
607 Kcal	22 g	24 g / 8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
74 g	4 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
631 Kcal	33 g	24 g / 7,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
70 g	0 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
573 Kcal	31 g	13 g / 6,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:
84 g	11 g	0,6 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
569 Kcal	39 g	18 g / 7,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
62 g	0 g	1 g

UZSONNA

Extra dzsem, margarin (7)
Kenyér (1)

Kockasajt (7)
T.k.zsemle (1), sárgarépa

Körözött (7)
T.k.kenyér (1)

Turista szalámi, margarin (7),
T.k. kenyér (1), Jégcsapretek

Gabonás omlós keksz (1)
Alma

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

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
134 Kcal	8,16 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
16,7 g	1 g	0,6 g






energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
150 Kcal	9 g	4 g / 1,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
157 Kcal	5 g	6 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
160 Kcal	3 g	8 g / 0,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	3,5 g	0,1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételünkben.
1=gluténtartamú 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

20. hét		 HÉTFŐ 2024.05.13			 KEDD 2024.05.14			 SZERDA 2024.05.15			 CSÜTÖRTÖK 2024.05.16			 PÉNTEK 2024.05.17		
TÍZÓRAI	Tea, Baromfipárizsi, margarin (7) Zsemle (1)			Tej (7) Kukoricapehely (1)			Tea, Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek			Kakaó (7) Fatörzs kifli (1, 3, 7)			Tea, Húskrém (1, 7, 10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	220 Kcal	9 g	3 g / 1 g	216 Kcal	9 g	4 g / 1,8 g	167 Kcal	7 g	6 g / 1,5 g	221 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g	182 Kcal	11 g	2 g / 0,5 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
38 g	7 g	0,8 g	36 g	0 g	0,4 g	22 g	7 g	0,5 g	34 g	9 g	0,3 g	30 g	7 g	0,8 g		
EBÉD A	Csirke becsináltleves (1, 3, 7, 9) Darás metélt baracköntettel (1, 3) Alma			Vajgaluskaleves (1, 3, 7, 9) Húsgombóc (3) <i>sertés, tojás, rizs</i> Paradicsommártás (1, 9) <i>paradicsompüré, búzaliszt</i> Főtt burgonya (12)			Fokhagymakrémleves (1, 6, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt, fűszerek</i> Párizsi csirkemell (1, 3, 7) Tört burgonya (12)			Lebbencsleves (1, 3, 12) <i>levestészta, burgonya, szalonna</i> Sült bécsi rudacska Zöldborsófőzelék (1, 7) <i>zöldborsó, tej, glutén</i>			Vegyes gyümölcsleves (1, 7) <i>alma, meggy, tej, búzaliszt</i> Tavaszi rizses hús (9) Káposztasaláta			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	594 Kcal	25 g	11 g / 1,7 g	568 Kcal	18 g	19 g / 4,6 g	755 Kcal	41 g	16 g / 4 g	503 Kcal	33 g	10 g / 3,6 g	550 Kcal	28 g	12 g / 5,4 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
97 g	15 g	0,5 g	80 g	8 g	0,9 g	111 g	0 g	0,9 g	68 g	0 g	0,8 g	80 g	7 g	0,8 g		
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém (7), T. kiőrlésű kenyér (1)			Kenőmájas Telj. Kiőrl.kenyér (1), lilahagyma			Vaníliás krémtúró (1, 7) Kenyér (1)			Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (1), sárgarépa			Kókuszos csiga (1, 3, 7)			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	90 Kcal	3 g	2 g / 1 g	158 Kcal	8 g	4 g / 1,2 g	168 Kcal	9 g	3 g / 1,6 g	183 Kcal	12 g	7 g / 2,4 g	365 Kcal	10 g	11 g / 6,9 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
14 g	0 g	0,3 g	21 g	0 g	0,7 g	26 g	6 g	0,5 g	17 g	0 g	0,6 g	57 g	16 g	0,3 g		

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

1=glutént tartalmazó 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

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk.



21. hét		HÉTFŐ 2024.05.20	KEDD 2024.05.21	SZERDA 2024.05.22	CSÜTÖRTÖK 2024.05.23	PÉNTEK 2024.05.24
TÍZÓRAI			Tea, Zala felvágott, margarin (7), Kenyér (1),	Tea, Tojáskrém (1, 3, 7, 10), T.k. kenyér (1)	Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (1, 3, 7)	Tea, Snidlinges túrókrém (1, 7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
			energia: 188 Kcal szénhidrát: 24 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 35 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 41 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 28 g
			fehérje: 6 g cukor: 7 g	fehérje: 13 g cukor: 7 g	fehérje: 11 g cukor: 11 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g
EBÉD B			Sárgaborsógulyás (1, 3,9) <i>sárgaborsó, hús, zöldségek</i> Tejbedara fahéj szórattal (1, 7) Alma	Brokkoli krémleves (1,7) <i>brokkoli, tej, búzaliszt</i> Tejszínes-kukoricás csirkeragu (1, 6, 7) <i>csirkehús, tejszín, kukorica</i> Párolt rizs	Zabgaluskaleves (1, 3, 9) <i>zabpehely, tojás, zöldségek</i> Csirkepörkölt (1) Tört hagymás burgonya (12) Káposztasaláta	Fahéjas szilvaleves (1, 7) <i>szilva, alma, tej, búzaliszt, cukor</i> Hamis milánói spagetti sajttal - <i>gomba nélkül</i> (1, 3, 7) <i>szárastészta, gépsonka, zöldségek, paradicsompüré, sajt</i>
			energia: 596 Kcal szénhidrát: 91 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 605 Kcal szénhidrát: 78 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 83 g
			fehérje: 24 g cukor: 14 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	fehérje: 32 g cukor: 4 g	fehérje: 32 g cukor: 6 g
UZSONNA			Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Márton szendvics lilahagymával (1, 7)	Turista szalámi, margarin (7) T. kiőrlésű kenyér (1), jégcsapretek	Kockasajt (7) Zsemle (1), Sárgarépa
			energia: 157 Kcal szénhidrát: 15 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 19 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 19 g	energia: 135 Kcal szénhidrát: 9 g
			fehérje: 6 g cukor: 0 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g

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

22. hé

**HÉTFŐ**

2024.05.27

**KEDD**

2024.05.28

**SZERDA**

2024.05.29

**CSÜTÖRTÖK**

2024.05.30

**PÉNTEK**

2024.05.31

TÍZÓRAI

Tea, Gépsonka, margarin (7),
Kenyér (1)Tej
Mézes kenyér (1, 7)Tea, Reszelt sárgarépa, vajkrém (7)
Telj. kiőrlésű zsemle (1)Tej (7)
Csoki golyó (1, 6)Tea, Főtt tojás (3), margarin (7),
t.k.kenyér (1), sárgarépa

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
198 Kcal	8 g	6 g / 1,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
29 g	7 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
253 Kcal	10 g	6 g / 2,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
39 g	12 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
209 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
27 g	0 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
214 Kcal	10 g	4 g / 1,8 g
szénhidrát:	cukor:	só:
35 g	8 g	0,5 g

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

EBÉD A

Palócleves (1, 3, 7, 12)
sertéshús, burgonya, zöldbab,
tejföl, száraztészta
Mákos tészta (1, 3)
AlmaKaralábékrémleves (1, 7, 9)
Karalábé, tej, búzaliszt
Rántott csirkemell (1, 3)
Karottás rizsFrancia hagymaleves, p.zs.k. (1, 6,
7) *vöröshagyma, tejszín, búzaliszt,*
tejföl, citromlé
Hamis chilis bab
*sertéshús, zöldbab, tejföl*Paradicsomleves (1, 3, 9)
paradicsompüré, száraztészta, olaj,
fűszerek
Gyrostál (1, 7, 10, 12)Sajtgaluskaleves (1, 3, 7, 9)
búzadara, sajt, tojás, zöldségek
Csirkepörkölt (1)
Tököfzelék (1, 7)
főzőtök, tejföl, búzaliszt

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
674 Kcal	25 g	22 g / 7,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
93 g	14 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
656 Kcal	36 g	24 g / 6,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
73 g	0 g	0,9 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
719 Kcal	43 g	16 g / 6,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:
99 g	0 g	0,8 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
537 Kcal	32 g	16 g / 3,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	5 g	0,5 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
577 Kcal	35 g	19 g / 7,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
65 g	8 g	1,2 g

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
T.k. kenyér (1)Húskrém (1, 7, 10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1),
kígyóuborkaVaníliás krémtúró (1, 7)
Kenyér (1)Kenőmájas
Telj. Kiőr. kenyér (1), lilahagyma

túrós rácsos táská (1, 3, 7)

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
152 Kcal	4 g	6 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
19 g	0 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
132 Kcal	12 g	1 g / 0,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:
17 g	0 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
161 Kcal	8 g	3 g / 1,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:
26 g	6 g	0,4 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
151 Kcal	8 g	4 g / 1,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:
20 g	0 g	0,7 g

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
319 Kcal	15 g	7 g / 2,9 g
szénhidrát:	cukor:	só:
49 g	14 g	0,2 g

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

1=glutént tartalmazó gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktóz is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár;

11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk.