

2024. május 06. – 10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej (7) Trappista sajt (7) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Kávia paprika</p> <p>energia 443 kcal fehérje 23,8 g zsír 18,9 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 41,1 g cukor 0 g só 1,2 g</p>	<p>Kakaó (7) Zöldfűszeres túrókrém (7) Teljesőrlésű graham kifli (1,6,7) Fejes saláta</p> <p>energia 393 kcal fehérje 20,4 g zsír 10,5 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 52,7 g cukor 5,2 g só 0,8 g</p>	<p>Tej (7) Főtt tojás karika (3) Margarin Teljesőrlésű graham kifli (1,6,7) Zöldpaprika</p> <p>energia 390 kcal fehérje 18,6 g zsír 14 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 45,6 g cukor 0,2 g só 1 g</p>	<p>Tejeskávé (7) Méz Margarin Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p>energia 472 kcal fehérje 11,4 g zsír 11,9 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 77,8 g cukor 30,8 g só 0,9 g</p>	<p>Tej (7) Májusi csemege (6) Margarin Kenyer (1) Retek</p> <p>energia 399 kcal fehérje 16,7 g zsír 13,7 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 49,2 g cukor 0 g só 1,5 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Eresztett tojásleves (1,3,9) Natúr csirkemell Rebarbara mártás (1,7)</p> <p>energia 744 kcal fehérje 38,8 g zsír 20,9 g telített zsír 0,4 g</p> <p>szénhidr. 96,1 g cukor 29,9 g só 0,6 g</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9) Majonnnás aprópecsenye (1) Szarvacska köret (1)</p> <p>energia 779 kcal fehérje 40,7 g zsír 14,2 g telített zsír 8 g</p> <p>szénhidr. 117,5 g cukor 0 g só 0,6 g</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9) Paradicsomos húsgombóc (1,3)</p> <p>energia 730 kcal fehérje 35,3 g zsír 15,9 g telített zsír 6 g</p> <p>szénhidr. 107,8 g cukor 19,8 g só 0,6 g</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7) Rántott hal (1,3,4) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (12)</p> <p>energia 731 kcal fehérje 35 g zsír 5,9 g telített zsír 0,4 g</p> <p>szénhidr. 126,9 g cukor 22,6 g só 1,3 g</p>	<p>Gulyásleves (1,3,9) Darázs fészek (1,3,7) Mandarin</p> <p>energia 824 kcal fehérje 36,6 g zsír 19,2 g telített zsír 4,3 g</p> <p>szénhidr. 120,3 g cukor 7,9 g só 0,4 g</p>
<b>Üzsonna</b>	<p>Zala felvágott (6) Margarin Kenyer (1)</p> <p>energia 317 kcal fehérje 12,2 g zsír 12,6 g telített zsír 0,3 g</p> <p>szénhidr. 38 g cukor 0 g só 1,3 g</p>	<p>Gyümölcs joghurt (7) Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12)</p> <p>energia 377 kcal fehérje 10,7 g zsír 9,2 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 61,5 g cukor 27,8 g só 0,4 g</p>	<p>Sárgabarackos korong (1,3,6,7,8,11,12)</p> <p>energia 421 kcal fehérje 5,5 g zsír 17,9 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 59,6 g cukor 27 g só 0,3 g</p>	<p>Vajkrém (7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Alma</p> <p>energia 271 kcal fehérje 6,7 g zsír 8,5 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 39,9 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Kocka sajt (7) Teljesőrlésű graham kifli (1,6,7)</p> <p>energia 258 kcal fehérje 10,2 g zsír 8,4 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 34,3 g cukor 0,2 g só 1 g</p>

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

2024. május 13. – 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Vajkrém (7) Teljesőrlelésű graham zsemle (1) Paradicsom energia 331 kcal fehérje 13,2 g zsír 11,6 g telített zsír 0 g szénhidr. 41,2 g cukor 0 g só 0,7 g	Vanília tej (7) Körözött (7) Kenyer (1) Zöldpaprika energia 403 kcal fehérje 19,9 g zsír 7,7 g telített zsír 0 g szénhidr. 62,4 g cukor 10,9 g só 1,1 g	Tej (7) Tojáspástétom (3,6,10) Kenyer (1) Pritamin paprika energia 353 kcal fehérje 17 g zsír 13,4 g telített zsír 0 g szénhidr. 39,5 g cukor 0 g só 1 g	Tej (7) Házi hűspástétom (3,10) Teljesőrlelésű graham kifli (1,6,7) Paradicsom energia 438 kcal fehérje 23,8 g zsír 16,8 g telített zsír 4,3 g szénhidr. 46,4 g cukor 0,2 g só 0,9 g	Kakaó (7) Csirkemell sonka (1,6) Margarin Kenyer (1) energia 376 kcal fehérje 13,6 g zsír 8,5 g telített zsír 0 g szénhidr. 53,6 g cukor 5 g só 1,3 g
	Ebéd	Karfiollevés (1,7) Bakonyi sertéstokány (1,7) Bulgur (1) energia 740 kcal fehérje 37,6 g zsír 18,1 g telített zsír 6,9 g szénhidr. 107,1 g cukor 0 g só 0,6 g	Zöldséglevés (1,3,9) Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék (1,7) energia 713 kcal fehérje 50,3 g zsír 15,2 g telített zsír 1,6 g szénhidr. 87,8 g cukor 5 g só 0,5 g	Pirított tésztalevés (1,3,9) Egyben sült fasírt (1,3) Tört burgonya Vegyes, házi csalamádé energia 734 kcal fehérje 33 g zsír 10,6 g telített zsír 5,4 g szénhidr. 118,8 g cukor 9,9 g só 1 g	Bableves (1,9) Sertés rizottó (1) Csemege uborka (12) energia 729 kcal fehérje 40,7 g zsír 10,8 g telített zsír 7,7 g szénhidr. 113,5 g cukor 0,7 g só 1,1 g
Uzsonna		Turista felvágott (1,6,7) Margarin Kenyer (1) energia 297 kcal fehérje 11,6 g zsír 10,8 g telített zsír 0,3 g szénhidr. 37,9 g cukor 0 g só 1,5 g	Párizsi (1,6,7) Margarin Teljesőrlelésű graham kifli (1,6,7) energia 282 kcal fehérje 9,6 g zsír 11,6 g telített zsír 0,2 g szénhidr. 33,9 g cukor 0,2 g só 0,9 g	Reszelt sajt (7) Margarin Teljesőrlelésű graham kifli (1,6,7) energia 369 kcal fehérje 17,1 g zsír 17,3 g telített zsír 0 g szénhidr. 34,5 g cukor 0,2 g só 1,2 g	Puding (7) Zabkeksz (1,3,5,6,7,8) energia 371 kcal fehérje 7,8 g zsír 14 g telített zsír 0 g szénhidr. 52,2 g cukor 40,6 g só 0,7 g

Az ételipváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

2024. május 20. – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>		<p>Kakaó (7) Snidlinges túrókrém (7) Kenyér (1) Retek</p> <p>energia 378 kcal fehérje 20 g zsír 7,8 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 56 g cukor 5 g só 1,1 g</p>	<p>Zabkása gyümölcsessel (1,7)</p> <p>energia 394 kcal fehérje 13,8 g zsír 10,3 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 59,4 g cukor 16,2 g só 0,2 g</p>	<p>Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Teljesőrleltű graham zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 325 kcal fehérje 13,3 g zsír 11 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 41,5 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Tej (7) Tojáspástétom (3,6,10) Kenyér (1)</p> <p>energia 398 kcal fehérje 18,3 g zsír 13,5 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 49,4 g cukor 0 g só 1,3 g</p>
<b>Ebéd</b>		<p>Pirított zöldségleves (1,3,9) Zöldséges csirkecomb ragu (1,9) Szarvacska köret (1)</p> <p>energia 742 kcal fehérje 32,5 g zsír 17,6 g teitelt zsír 1,3 g</p> <p>szénhidr. 107,4 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Natúr csirkemell Sajtmártás (1,7) Petrezselymes burgonya</p> <p>energia 759 kcal fehérje 44,2 g zsír 23,1 g teitelt zsír 0,5 g</p> <p>szénhidr. 87,1 g cukor 5 g só 1 g</p>	<p>Tathonyaleves (1) Sertéspörkölt (1) Kelkáposzta főzelék (1,7)</p> <p>energia 761 kcal fehérje 42,8 g zsír 26,1 g teitelt zsír 9,6 g</p> <p>szénhidr. 82,6 g cukor 0 g só 0,5 g</p>	<p>Lencseleves vírslivel (1,6,7,10) Vanília sodó (7) Aranygaluska (1,3,7) Narancs</p> <p>energia 846 kcal fehérje 32,7 g zsír 30,3 g teitelt zsír 0,4 g</p> <p>szénhidr. 104,8 g cukor 19,7 g só 0,5 g</p>
<b>Uzsonna</b>		<p>Vajkrém (7) Teljesőrleltű graham kifli (1,6,7)</p> <p>energia 256 kcal fehérje 6,5 g zsír 10,1 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 34,2 g cukor 0,2 g só 0,7 g</p>	<p>Pulykamell sonka (1,6) Margarin Teljesőrleltű graham zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 228 kcal fehérje 6,7 g zsír 5,3 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 30,1 g cukor 0 g só 0,9 g</p>	<p>Trappista sajt (7) Margarin Kenyér (1)</p> <p>energia 368 kcal fehérje 17 g zsír 15,9 g teitelt zsír 0 g</p> <p>szénhidr. 38,4 g cukor 0 g só 1,6 g</p>	<p>Párizsi (1,6,7) Margarin Teljesőrleltű graham kifli (1,6,7) Kígyóborka</p> <p>energia 266 kcal fehérje 9,9 g zsír 11,6 g teitelt zsír 0,2 g</p> <p>szénhidr. 34,4 g cukor 0,2 g só 0,9 g</p>

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

2024. május 27. – 31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej (7) Kenőmájjas (1,6,7) Kenyér (1) Kígyóuborka energia 329 kcal fehéjje 16,1 g zsír 11,8 g telített zsír 3,8 g szénhidr. 38,2 g cukor 0 g só 1,1 g	Tejeskávé (7) Diós sajtkrém (7,8) Kenyér (1) energia 484 kcal fehéjje 17,8 g zsír 17,6 g telített zsír 0 g szénhidr. 62,5 g cukor 10,9 g só 1,2 g	Tej (7) Körözött (7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Zöldpaprika energia 327 kcal fehéjje 19,6 g zsír 7,6 g telített zsír 0 g szénhidr. 42,7 g cukor 0 g só 0,7 g	Kakaó (7) Tojáspástétom (3,6,10) Kenyér (1) energia 420 kcal fehéjje 18,4 g zsír 13,6 g telített zsír 0 g szénhidr. 54,5 g cukor 5 g só 1,3 g	Tej (7) Trappista sajt (7) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Zöldhagyma energia 438 kcal fehéjje 23,5 g zsír 18,8 g telített zsír 0 g szénhidr. 40,5 g cukor 0 g só 1,2 g
	<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves (1,7,9) Rántott sajt (1,3,6,7,9,10,11) Zöldseges rizs Friss saláta (10) energia 717 kcal fehéjje 24,5 g zsír 15 g telített zsír 0,1 g szénhidr. 115,4 g cukor 0,6 g só 1,1 g	Hamis gulyás (1,3,9) Sertéssült Gyümölcsmártás (1,7) energia 738 kcal fehéjje 35,6 g zsír 22,2 g telített zsír 7,7 g szénhidr. 94,3 g cukor 30,8 g só 0,4 g	Csontleves (1,3,9) Sajtos tejfőlésű halflé (1,4,7) Párolt rizs energia 751 kcal fehéjje 39,9 g zsír 13 g telített zsír 0,6 g szénhidr. 113,7 g cukor 0 g só 0,6 g	Fokhagyma krémleves levesgyönggyel (1,3,5,7,8,11) Paprikás burgonya virslivel (6,7,10) Uborkasaláta energia 792 kcal fehéjje 26,2 g zsír 29,2 g telített zsír 0,6 g szénhidr. 97,6 g cukor 10,4 g só 1,1 g
<b>Uzsonna</b>		Kefir poharas (7) Teljesőrlésű graham kifli (1,6,7) energia 309 kcal fehéjje 12,5 g zsír 9,1 g telített zsír 0 g szénhidr. 38,8 g cukor 0,2 g só 1 g	Zala felvágott (6) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Kígyóuborka energia 289 kcal fehéjje 12,1 g zsír 12,5 g telített zsír 0,3 g szénhidr. 29,8 g cukor 0 g só 0,9 g	Májusi csemege (6) Margarin Kenyér (1) energia 295 kcal fehéjje 9,6 g zsír 10,6 g telített zsír 0 g szénhidr. 37,9 g cukor 0 g só 1,4 g	Magyaros vajkrém (7) Teljesőrlésű graham zsemle (1) Retek energia 224 kcal fehéjje 6,5 g zsír 8 g telített zsír 0 g szénhidr. 30,7 g cukor 0 g só 0,7 g

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-bal, 5-földimogyoró, 6-szójában, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek