

2024. november 11. – 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Magyaros vajkrém (7) Egyenes kifli (1,6,7) Fejes saláta</p> <p>energia 303 kcal szénhidr.47,1 g fehérje 6,9 g cukor 10,7 g zsír 9,5 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Gabonapehely (1,7)</p> <p>energia 254 kcal szénhidr.44,4 g fehérje 8,8 g cukor 11,5 g zsír 3,8 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tejeskávé (7) Házi csirke májkrém (3,10) Teljesörlésű graham olaszkifli (1)</p> <p>energia 385 kcal szénhidr.49,9 g fehérje 20,2 g cukor 9,9 g zsír 8,4 g só 0,6 g telített zsír 0,6 g</p>	<p>Tej (7) Körözött (7) Teljesörlésű graham zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 327 kcal szénhidr.42,7 g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 7,6 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Padlizsán krém (3,7,10) Teljesörlésű graham olaszkifli (1)</p> <p>energia 256 kcal szénhidr.44,7 g fehérje 7,2 g cukor 10 g zsír 4,8 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Libaleves, lúdgégével (1,3,9) Ludas kása (1)</p> <p>energia 685 kcal szénhidr.111,1 g fehérje 32,3 g cukor 0 g zsír 10,8 g só 0,6 g telített zsír 0,9 g</p>	<p>Húsleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Almamártás (1,7)</p> <p>energia 907 kcal szénhidr.137,6 g fehérje 41,6 g cukor 40,3 g zsír 18,4 g só 0,7 g telített zsír 2,8 g</p>	<p>Pírtott tésztaleves (1,3,9) Vasalt csirkecomb Tört burgonya Céklasaláta</p> <p>energia 733 kcal szénhidr.113,4 g fehérje 32,9 g cukor 19,8 g zsír 12,4 g só 0,7 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Kukoricás sertéstokány (1) Párolt rizs</p> <p>energia 621 kcal szénhidr.98,9 g fehérje 27,9 g cukor 5 g zsír 12,4 g só 1,1 g telített zsír 6,2 g</p>	<p>Húsgombóc leves (3,9) Mákos guba (1,7) Alma</p> <p>energia 667 kcal szénhidr.98,2 g fehérje 28,9 g cukor 20,9 g zsír 37,4 g só 0,8 g telített zsír 4,5 g</p>
Uzsonna	<p>Trappista sajt (7) Margarin Teljesörlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 337 kcal szénhidr.29,6 g fehérje 16,7 g cukor 0 g zsír 15,8 g só 1,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gépsonka (6) Margarin Teljesörlésű graham zsemle (1) Kaliforniai paprika</p> <p>energia 224 kcal szénhidr.30 g fehérje 9,3 g cukor 0 g zsír 6,8 g só 0,9 g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Párizsi (1,6,7) Margarin Zsemle (1) Retek</p> <p>energia 266 kcal szénhidr.34,2 g fehérje 9,3 g cukor 0 g zsír 10,1 g só 0,9 g telített zsír 0,2 g</p>	<p>Fahéjas csiga (1,3,6,7,8,9,10,11,12)</p> <p>energia 431 kcal szénhidr.55,7 g fehérje 73,6 g cukor 15,9 g zsír 20 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gyümölcs joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p>energia 351 kcal szénhidr.57,8 g fehérje 11,8 g cukor 19,3 g zsír 7,8 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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




2024. november 18. – 22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Reszelt sajt (7) Margarin Rozsos zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>energia 412 kcal szénhidr. 45,3 g fehérje 15,9 g cukor 9,9 g zsír 17,6 g só 1,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Főtt tojás karika (3) Margarin Teljes őrlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 501 kcal szénhidr. 68,9 g fehérje 23,4 g cukor 0 g zsír 12,8 g só 1,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Snidlinges sajtkrém (7) Teljesőrlésű graham olaszkipli (1) Fejes saláta</p> <p>energia 244 kcal szénhidr. 40,5 g fehérje 7,1 g cukor 10,9 g zsír 5,1 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zabkása gyümölcscsel (1,7)</p> <p>energia 394 kcal szénhidr. 59,4 g fehérje 13,8 g cukor 16,2 g zsír 10,3 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Epres tej (7) Briós (1)</p> <p>energia 318 kcal szénhidr. 52,3 g fehérje 10,2 g cukor 14,1 g zsír 6,7 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Köményleves, levesgyönggyel (1,3,5,7,8,9,11) Sertés aprópecsenye (1) Tökfőzelék (1,7)</p> <p>energia 694 kcal szénhidr. 89,8 g fehérje 34,8 g cukor 10,5 g zsír 20,4 g só 0,5 g telített zsír 7,7 g</p>	<p>Karfiolleves (1,7) Fokhagymás sertésszelet (1) Petrezselymes burgonya Vegyes, házi csalamádé</p> <p>energia 742 kcal szénhidr. 106,7 g fehérje 37 g cukor 9,9 g zsír 14,7 g só 0,7 g telített zsír 7,7 g</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1,7,9) Harcsa paprikás (1,4,7) Bulgur (1) Csemege uborka (12)</p> <p>energia 743 kcal szénhidr. 125,1 g fehérje 40,6 g cukor 0,7 g zsír 9 g só 1,2 g telített zsír 0,4 g</p>	<p>Reszelt tésztaleves (1,3,9) Csirke aranytallér (1,3,6,7,9,10,11) Sárgaborsó főzelék (1,7,10)</p> <p>energia 844 kcal szénhidr. 110,5 g fehérje 41,3 g cukor 1 g zsír 24 g só 1,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Húskocka leves (1,3,9) Burgonyás tészta (1) Kovászos uborka (1) Alma</p> <p>energia 667 kcal szénhidr. 142,3 g fehérje 39 g cukor 0,6 g zsír 12,1 g só 1,5 g telített zsír 6,5 g</p>
Uzsonna	<p>Májusi csemege (6) Margarin Teljesőrlésű graham olaszkipli (1)</p> <p>energia 275 kcal szénhidr. 28,1 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 12,4 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém (7) Egyenes kifli (1,6,7) Kaliforniai paprika</p> <p>energia 267 kcal szénhidr. 36,6 g fehérje 6,9 g cukor 0,8 g zsír 10,1 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Barackos, vaniliás párna (1,3,7,8)</p> <p>energia 360 kcal szénhidr. 46,1 g fehérje 5,4 g cukor 14 g zsír 16,6 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Száraz szalámi Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 290 kcal szénhidr. 30 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 14 g só 0,8 g telített zsír 0,4 g</p>	<p>Zala felvágott (6) Margarin Teljesőrlésű graham olaszkipli (1)</p> <p>energia 297 kcal szénhidr. 28,2 g fehérje 11,6 g cukor 0 g zsír 14,4 g só 0,9 g telített zsír 0,3 g</p>

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

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



2024. november 25. – 29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej (7) Kenőmájás (1,6,7) Teljesőrlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 346 kcal szénhidr. 39,7 g fehérje 17,2 g cukor 0 g zsír 11,8 g só 1 g telített zsír 3,8 g</p>	<p>Tej (7) Barackvelő almával Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p>energia 346 kcal szénhidr. 55,1 g fehérje 11,5 g cukor 5,7 g zsír 7,9 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém (7) Egyenes kifli (1,6,7) Zöldpaprika</p> <p>energia 319 kcal szénhidr. 48,9 g fehérje 13,5 g cukor 10,7 g zsír 7,3 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Trappista sajt (7) Margarin csészés Teljesőrlésű graham zsemle (1) Póréhagyma</p> <p>energia 363 kcal szénhidr. 41,7 g fehérje 17,4 g cukor 9,9 g zsír 12,9 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás karika (3) Margarin Teljesőrlésű graham zsemle (1) Fejes saláta</p> <p>energia 299 kcal szénhidr. 40 g fehérje 11,4 g cukor 9,9 g zsír 9,4 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Burgonyagombóc leves (1,3,9) Sertéssült Gyümölcsmártás (1,7)</p> <p>energia 764 kcal szénhidr. 94,8 g fehérje 38,2 g cukor 30,8 g zsír 23,9 g só 0,5 g telített zsír 7,7 g</p>	<p>Fokhagyma krémleves levesgyönggyel (1,3,5,7,8,11) Rántott csirkemell (1,3) Párolt rizs Céklasaláta</p> <p>energia 826 kcal szénhidr. 128,1 g fehérje 43,2 g cukor 20,3 g zsír 13,8 g só 0,7 g telített zsír 0,3 g</p>	<p>Vajgaluska leves (1,3,9) Paprikás burgonya virslivel (1,6,7,10) Csemege uborka (12)</p> <p>energia 812 kcal szénhidr. 101,6 g fehérje 25,9 g cukor 0,7 g zsír 29 g só 1,4 g telített zsír 0,6 g</p>	<p>Pírtott zöldségleves (1,3,9) Milánói makaróni, reszelt sajt (1,7)</p> <p>energia 786 kcal szénhidr. 111,6 g fehérje 42,8 g cukor 0,8 g zsír 16,3 g só 0,8 g telített zsír 8,1 g</p>	<p>Gulyásleves (1,3,9) Tejbedara (1,7) Alma</p> <p>energia 776 kcal szénhidr. 124 g fehérje 34 g cukor 29,7 g zsír 13,7 g só 0,4 g telített zsír 4,3 g</p>
Uzsonna	<p>Szezámmagos vajkrém (7,11) Egyenes kifli (1,6,7) Zöldpaprika</p> <p>energia 280 kcal szénhidr. 36,8 g fehérje 7,4 g cukor 0,8 g zsír 11,2 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Párizsi (1,6,7) Margarin Teljesőrlésű graham olasz kifli (1) Retek</p> <p>energia 266 kcal szénhidr. 28,7 g fehérje 9,3 g cukor 0 g zsír 11,9 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g</p>	<p>Házi húspástétom (3,10) Teljesőrlésű graham zsemle (1)</p> <p>energia 299 kcal szénhidr. 29,8 g fehérje 16,3 g cukor 0 g zsír 12,2 g só 0,7 g telített zsír 4,3 g</p>	<p>Gyümölcs joghurt (7) Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12)</p> <p>energia 377 kcal szénhidr. 61,5 g fehérje 10,7 g cukor 27,8 g zsír 9,2 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kocka sajt (7) Kifli (1,7)</p> <p>energia 264 kcal szénhidr. 35,8 g fehérje 10,2 g cukor 0,8 g zsír 8,3 g só 1 g telített zsír 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

