

2025. január 06. – 10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Gabonapehely (1,7) energia 264 kcal fehérje 8,6 g zsír 6,9 g telített zsír 3,4 g	Citromos tea Házi háspástétom (3,10) Teljeskiőrlésű olaszkiwi (1) energia 337 kcal fehérje 14,1 g zsír 13,2 g telített zsír 4,4 g	Tej (7) Májusi csemege (6) Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika energia 317 kcal fehérje 15,9 g zsír 9 g telített zsír 3,3 g	Kakao (7) Sajtkrém (7) Teljeskiőrlésű olaszkiwi (1) Kégyőnborka energia 348 kcal fehérje 16,6 g zsír 11,2 g telített zsír 4 g	Citromos tea Körözött (7) Teljeskiőrlésű zsemle (1) Feges saláta energia 253 kcal fehérje 11,2 g zsír 3,8 g telített zsír 1,8 g
Ebéd	Fokhagyma krémleves Levesgyönggyel (1,3,5,7,8,11) Budapest sertésragu (1) Petrezselymes rizs energia 839 kcal fehérje 39,9 g zsír 21,2 g telített zsír 7,9 g	Zöldségleves (1,3,9) Fasírt (1,3) Burgonyafőzelék (1,7) energia 735 kcal fehérje 40,2 g zsír 15,3 g telített zsír 9,7 g	Karfiolleves (1,7) Bolognai halragus penne (1,4,7) energia 772 kcal fehérje 38,9 g zsír 18 g telített zsír 8,1 g	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Náтур csirkemell Almamártás (1,7) energia 766 kcal fehérje 42,2 g zsír 10,3 g telített zsír 2,6 g	Gulyásleves (1,3,9) Grízes tészta (1) Gyümölcsvelő Alma energia 860 kcal fehérje 32 g zsír 10,9 g telített zsír 5,3 g
Üzsonna	Vajkrém, natúr (7) Tejleskiőrlésű zsemle (1) Alma energia 277 kcal fehérje 6,7 g zsír 9,1 g telített zsír 3,9 g	Trappista sajt (7) Margarin Egyenes kfti (1,6,7) Kaliforniai paprika energia 335 kcal fehérje 14,4 g zsír 14,4 g telített zsír 5,4 g	Gyrosos párna (1,3,6,7,8,10,11,12) energia 383 kcal fehérje 12,6 g zsír 22,3 g telített zsír 0 g	Párizsi (1,6,7) Margarin Zsemle (1) energia 263 kcal fehérje 9 g zsír 10,1 g telített zsír 2,1 g	Száraz szalámi Margarin Egyenes kfti (1,6,7) energia 326 kcal fehérje 11 g zsír 15,2 g telített zsír 3,5 g

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-szeczánmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

2025. január 13. – 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém (7) Tejleskőrésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 266 kcal szénhidr: 42,3 g fehérje 11,5 g zsír 4,9 g telített zsír 2,4 g</p> <p>cukor 10 g só 0,7 g</p>	<p>Epres tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p>energia 381 kcal szénhidr: 62,4 g fehérje 11,3 g zsír 8,9 g telített zsír 1,6 g</p> <p>cukor 14,7 g só 1 g</p>	<p>Citromos tea Tojáspástétom (3,10) Tejleskőrésű zsemle (1) Kégyóuborka</p> <p>energia 332 kcal szénhidr: 40,8 g fehérje 12,2 g zsír 12,6 g telített zsír 2,2 g</p> <p>cukor 10 g só 1 g</p>	<p>Tej (7) Gépsonka (6) Margarin Olaszkifli (1,6,11)</p> <p>energia 375 kcal szénhidr: 43,2 g fehérje 20,3 g zsír 12,8 g telített zsír 2,4 g</p> <p>cukor 0,1 g só 1,5 g</p>	<p>Tej (7) Eszterházy csirkepástétom Tejleskőrésű zsemle (1)</p> <p>energia 328 kcal szénhidr: 40 g fehérje 20,8 g zsír 8,6 g telített zsír 2,2 g</p> <p>cukor 0 g só 1,1 g</p>
Ebéd	<p>Pirított zöldségleves (1,3,9) Tejszínes kukoricás, csirkecomb tokány (1,7) Párolt rizs</p> <p>energia 674 kcal fehérje 32,6 g zsír 9,7 g telített zsír 2,5 g</p> <p>szénhidr: 112,9 g cukor 0 g só 0,6 g</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9) Rántott sajt (1,3,7) Tartárnárást (3,7,10) Tört burgonya</p> <p>energia 846 kcal szénhidr: 112,3 g fehérje 31,5 g zsír 29 g telített zsír 10,4 g</p> <p>cukor 2 g só 1,7 g</p>	<p>Daragalska leves (1,3,9) Vasalt csirkecomb Zöldbabfőzelék, kaporral (1,7)</p> <p>energia 776 kcal fehérje 44,1 g zsír 15,7 g telített zsír 3,9 g</p> <p>szénhidr: 113 g cukor 20 g só 0,7 g</p>	<p>Meggyleves (1,7) Bácskai rizseshús (1) Kovászos uborka (1)</p> <p>energia 827 kcal fehérje 34,2 g zsír 10,4 g telített zsír 7,2 g</p> <p>szénhidr: 147,1 g cukor 25,5 g só 2,5 g</p>	<p>Leneseleves virsivel (1,6,7,10) Mákos guba (1,7) Alma</p> <p>energia 769 kcal fehérje 29,9 g zsír 25,2 g telített zsír 7,2 g</p> <p>szénhidr: 103,2 g cukor 21,1 g só 2,4 g</p>
Uzsonna	<p>Gyümölcs joghurt (7) Házártási leksz (1,3,5,6,7,8,12)</p> <p>energia 373 kcal fehérje 10,5 g zsír 9,2 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 61,5 g cukor 22,2 g só 1 g</p>	<p>Zala felvágott (6) Margarin Tejleskőrésű olaszkiwi (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 273 kcal szénhidr: 29,1 g fehérje 12 g zsír 11,5 g telített zsír 2,9 g</p> <p>cukor 0 g só 1,6 g</p>	<p>Kocka sajt (7) Kifli (1,7)</p> <p>energia 233 kcal szénhidr: 36,8 g fehérje 9,9 g zsír 4,7 g telített zsír 1,5 g</p> <p>cukor 0,8 g só 0,9 g</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Tejleskőrésű zsemle (1) Fejes saláta</p> <p>energia 230 kcal szénhidr: 30 g fehérje 6,5 g zsír 8,6 g telített zsír 3,9 g</p> <p>cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Sajtkrém (7) Egyenes kifli (1,6,7) Kaliforniai paprika</p> <p>energia 233 kcal szénhidr: 37,6 g fehérje 8,1 g zsír 5,5 g telített zsír 2,3 g</p> <p>cukor 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-diófűlék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szeczánmag, 12-kén-dioxid, 13-csillaggyűrt, 14-puhatestűek

INNOVÉN Catering


2025. január 20. – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Kefíres túrókrém (7) Tejleskiőrlésű zsemle (1)	Karamellás tej (7) Briós (1)	Zabkása gyümölcessel (1,7)	Citromos tea Sonkás vajkrém (6,7) Egyenes kifti (1,6,7)	Tej (7) Medvehagymás tojáskrém (3,6,10) Tejleskiőrlésű olaszkiifti (1) Kaliforniai paprika
Ebéd	Zeller krémleves levesgyöngyvel (1,3,5,7,8,9,11) Mexikói sertésokány (1) Bulgur (1)	Kertészleves (1,3,9) Sertéssült Sóska mártás (1,7) Főtt burgonya	Magyaros gombaleves (1) Rántott hal (1,3,4) Tört burgonya Franciasaláta (3,7,10,12)	Gyöngybab leves (1,9) Barackos sült csirkemell (1,7) Párolt rizs	Husokocka leves (1,3,9) Sajtos makaróni (1,7) Alma
Uzsonna	Sajtkrém (7) Egyenes kifti (1,6,7) Kégyóuborka	Házi csirke májkrém (6) Tejleskiőrlésű zsemle (1) Fejes saláta	Pulykamell sonka (1,6) Margarin Tejleskiőrlésű olaszkiifti (1)	Trappista sajt (7) Margarin Tejleskiőrlésű zsemle (1) Retek	Turista félvágott (1,6,7) Margarin Zsemle (1)
	energia 295 kcal szénhidr.:41,2 g fehérje 17,6 g zsír 5,9 g telített zsír 2,9 g	energia 313 kcal szénhidr.:51,7 g fehérje 10,2 g zsír 6,7 g telített zsír 1,6 g	energia 391 kcal szénhidr.:59,4 g fehérje 13,8 g zsír 10,5 g telített zsír 0,6 g	energia 319 kcal szénhidr.:46 g fehérje 8,8 g zsír 10,7 g telített zsír 4,1 g	energia 445 kcal szénhidr.:39,5 g fehérje 18,4 g zsír 22,9 g telített zsír 6,3 g
	energia 817 kcal szénhidr.:123,9 g fehérje 38,5 g zsír 19,8 g telített zsír 7,4 g	energia 864 kcal szénhidr.:132,6 g fehérje 42,3 g zsír 16,9 g telített zsír 9,5 g	energia 758 kcal szénhidr.:116,9 g fehérje 32,2 g zsír 16,5 g telített zsír 5,3 g	energia 725 kcal szénhidr.:117,2 g fehérje 46,8 g zsír 7,5 g telített zsír 2,4 g	energia 776 kcal szénhidr.:111,9 g fehérje 39 g zsír 18,3 g telített zsír 11,7 g
	energia 236 kcal szénhidr.:37,9 g fehérje 8,4 g zsír 5,5 g telített zsír 2,3 g	energia 221 kcal szénhidr.:30,4 g fehérje 11 g zsír 5,5 g telített zsír 1,4 g	energia 241 kcal szénhidr.:29,7 g fehérje 12,2 g zsír 7,5 g telített zsír 0,4 g	energia 301 kcal szénhidr.:30,2 g fehérje 14,3 g zsír 13 g telített zsír 5,4 g	energia 260 kcal szénhidr.:33,5 g fehérje 8,9 g zsír 9,8 g telített zsír 3,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

INNOVÉN Catering


2025. január 27. – 31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kéfir poharas (7) Kifli (1,7)</p> <p>energia 316 kcal fehérje 12,8 g zsír 9,2 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 44,5 g cukor 0,8 g só 1,3 g</p>	<p>Tejeskávé (7) Körözött (7) Egyenes kifli (1,6,7) Kégyóuborka</p> <p>energia 369 kcal fehérje 18,4 g zsír 8,3 g telített zsír 3,4 g</p> <p>szénhidr: 54 g cukor 5,3 g só 0,9 g</p>	<p>Tej (7) Főtt tojás karika (3) Margarin Tejleskőrlésű olaszkiwi (1) Kaliforniai paprika</p> <p>energia 370 kcal fehérje 18,3 g zsír 14,8 g telített zsír 3 g</p> <p>szénhidr: 39,1 g cukor 0 g só 1,2 g</p>	<p>energia 314 kcal fehérje 13,9 g zsír 10 g telített zsír 5,4 g</p> <p>szénhidr: 39,7 g cukor 10 g só 1,4 g</p>	<p>energia 355 kcal fehérje 15,7 g zsír 13,9 g telített zsír 3,3 g</p> <p>szénhidr: 39,9 g cukor 0 g só 1,6 g</p>
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves (1,7,9) Natur csirkemell Gyümölcsmártás (1,7)</p> <p>energia 768 kcal fehérje 43,8 g zsír 10,8 g telített zsír 4,1 g</p> <p>szénhidr: 121,5 g cukor 30,7 g só 0,9 g</p>	<p>Francia hagymaleves, levesgyönggyel (1,3,5,7,8,11) Sertés rizottó (1) Csemege uborka (12)</p> <p>energia 733 kcal fehérje 36,8 g zsír 16,4 g telített zsír 9 g</p> <p>szénhidr: 108,4 g cukor 1 g só 2,4 g</p>	<p>Csontleves (1,3,9) Sült vihsli (6,7,10) Sárgaborsó főzelék (1,7,10)</p> <p>energia 686 kcal fehérje 36,2 g zsír 21 g telített zsír 9,4 g</p> <p>szénhidr: 86,9 g cukor 0 g só 2,4 g</p>	<p>Erészett tojásleves (1,3,9) Sült csirkecomb (1) Petrezselymes burgonya Vegyes vágott</p> <p>energia 753 kcal fehérje 43,3 g zsír 19,5 g telített zsír 3,7 g</p> <p>szénhidr: 98,6 g cukor 3,5 g só 2,9 g</p>	<p>energia 741 kcal fehérje 31,2 g zsír 9,8 g telített zsír 5,5 g</p> <p>szénhidr: 129,2 g cukor 40,1 g só 1 g</p>
Üzsonna	<p>Gépsonka (6) Margarin Tejleskőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>energia 238 kcal fehérje 12,8 g zsír 6,7 g telített zsír 0,7 g</p> <p>szénhidr: 30 g cukor 0 g só 1,1 g</p>	<p>Párizsi (1,6,7) Margarin Tejleskőrlésű zsemle (1)</p> <p>energia 249 kcal fehérje 9,2 g zsír 10 g telített zsír 2,1 g</p> <p>szénhidr: 29,1 g cukor 0 g só 1,5 g</p>	<p>Túrós táska (1,3,7)</p> <p>energia 343 kcal fehérje 7,8 g zsír 16,4 g telített zsír 0 g</p> <p>szénhidr: 40,3 g cukor 10,4 g só 0,5 g</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém (7) Egyenes kifli (1,6,7) Fejes saláta</p> <p>energia 267 kcal fehérje 6,9 g zsír 10,1 g telített zsír 3,9 g</p> <p>szénhidr: 36,3 g cukor 0,8 g só 0,6 g</p>	<p>Sajtkrém (7) Zsemle (1)</p> <p>energia 208 kcal fehérje 7,5 g zsír 4,1 g telített zsír 2,3 g</p> <p>szénhidr: 35,6 g cukor 1,2 g só 0,9 g</p>

Az ételválogatás 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-csillaggyűrt, 14-puhatestűek