

Reggeli

10.31	Tej
Hétfő	Sniidínges sajtkrém
	Rozskenyér
	Jégcsap retek

Tízorai

Párizsi
Liga margarín
Korpás zsemle

Ebed A

Kartfollveves
s-paradicsomos rakott tészta
Alma
Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Ebéd B

11.01	Zöldtea-citrusos	Kefír	Májgalskaleves
Kedd	Csemege szalámi	Korpás kifli	Natur sertes szelet
	Liga margarin		Erdei gyümölcsmártás
	Teljes kiőrlésű kenyér uzi		Törtburgonya 1/2 adag
	Kiagyó uborka		Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Emerzia: 440,39 kcal	Fehérje: 14,7 g	Emerzia: 217,51 kcal	Fehérje: 8,8 g
Zsír: 14,45 g	Szénhid: 60,85 g	Zsír: 6,22 g	Szénhid: 30,94 g
Cukor: 11,21 g	Só: 1,37 g	Cukor: 0,81 g	Só: 0,25 g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2	
		Emerzia: 875,69 kcal	Fehérje: 8,75 g
		Zsír: 20,51 g	Szénhid: 30,94 g
		Cukor: 19,01 g	Só: 0,25 g
		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,1	

Főzött kakao	Kockasajt	Nyírségi gombóclevés
Májusi csemege	Kifli	Sajtos metélt
Liga margarin		Sajt szórát
Magvas kenyér		Tejfől
Jégcsap retek		Teljes kiőrl.kenyér ebéd
		Alma

Energia: 552,77kcal Zsir: 14,74g Cukor: 12,17g (*)Allergének: 2,4,5,11,12	Fehérje: 26,78g Szén: 73,84g Só: 1,78g
Energia: 269,87kcal Zsir: 13,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 12	Fehérje: 9,3g Szén: 27,8g Só: 0,80g
Energia: 905,97kcal Zsir: 28,77g Cukor: 0,97g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	

Tej	Toast sonka	Paradisomleves betűtésztával
Tojáskrém	Liga margarin	Bükkü aprópecsenye
Kukoricás kenyér	Zsemle	Törtburgonya
Kigyó uborka		Vegyes vágott
		Teljes kiőrl.kenyér ébéd

Eneryia: 541,25kcal	Fetierie: 22,55g	Eneryia: 216,65kcal	Fetierie: 12,27g	Eneryia: 921,38kcal
Zsir: 19,42g	Szen: 70,72g	Zsir: 4,83g	Szen: 29,62g	Zsir: 34,41g
Cukor: 1,31g	Söt: 0,79g	Cukor: 0,76g	Söt: 1,45g	Zsir: 17,94g
(*)Allergének: 1,23,11		(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,3,5

Citromos tea	Tej	Csontleves csigatészájával
Sajt uzsi	Dzsungel reggeliző helye	Roston sült hal
Dejna margarin		Rizibizi
Roszkenyér		Tartármártás
Péntek		
Zöldpaprika		

Poharas tej		Szege di aproccsenye	
Zsemle		Szarvacska	
Energetia: 249kcal	Fehéríté: 5g	Energetia: 752,83kcal	Fehéríté: 20,96g
Zsír: 8,8g	Szénh.: 34,4g	Zsír: 30,18g	Szénh.: 80,32g
Cukor: 0,92g	Só: 0,44g	Cukor: 1,12g	Só: 1,75g
(*)Allergének: 1,5		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	
Energetia: 229,51kcal	Fehéríté: 10,77g	Energetia: 693,74kcal	Fehéríté: 26,95g
Zsír: 4,53g	Szénh.: 38,62g	Zsír: 32,51g	Szénh.: 71,88g
Cukor: 0,76g	Só: 0,29g	Cukor: 0,59g	Só: 1,21g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,5	

Eméria: 229,51kcal Zsir: 4,53g Cukor: 0,76g (*):Allergének: 1,2	Fehérje: 10,77g Szénh.: 38,62g Só: 0,29g	Eméria: 693,74kcal Zsir: 32,51g Cukor: 0,59g (*):Allergének: 1,5	Fehérje: 26,95g Szénh.: 71,88g Só: 1,21g
Minimarg, Vielnha Foci zsemle	Dzsem	Rakott burgonya	Befőtt
Eméria: 230,51kcal Zsir: 4g Cukor: 1,02g (*):Allergének: 1,2	Fehérje: 5g Szénh.: 42,8g Só: 0,29g	Eméria: 636,48kcal Zsir: 22,02g Cukor: 11,88g (*):Allergének: 1,2,3	Fehérje: 18,65g Szénh.: 78,32g Só: 0,88g

Joghurt
Napraforgómagos fonottka

Citromos tea
Hot-Dog

Enyergia: 291 kcal	Fehértér: 12,3 g	Enyergia: 642,57 kcal	Fehértér: 26,74 g
Zsír: 9,6 g	Szénh.: 39,3 g	Zsír: 26,56 g	Szénh.: 70,89 g
Cukor: 0,62 g	Só: 0,35 g	Cukor: 11,52 g	Só: 3,28 g
(*) Allergén: 1,2,6,7,8		(*) Allergén: 1,11,13	

Paradicsomos halpástétom	Kefir
Csavart kifti	Kifni
	Kifni
Kakaós csiga	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Ghúsz, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Sója, 5=Zeller, 6=Diófélék, 7=Mandula, pisztácia, 8=Földmogyoró, 9=Hal, 10=Kák, puhatestűek, 11=Mustár, 12=Szezámmag, 13=Kéi-floxiid, 14=Csíkfélék.

Jó étvágyat kívánunk!

Reggeli

11.05 Citromos tea
Krasno sonka
Szombat Liga margarin
Zsemle
Dzsem

Tízórai

Poharas tej
Molnárika

Ebéd A

Karfiolleves
Túrógombóc
Tejföl
Porcukor

Ebéd B

Uzsonna

Kockasajt
Kifli

Vacsora

Natur sertés szelet
Zöldborsófőzelék
Kenyer ebéd

Energia: 340,0kcal Zsír: 6,83g Cukor: 10,76g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 15,77g Szénh.: 51,57g Só: 1,55g	Energia: 287,65kcal Zsír: 7,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 11,5g Szénh.: 45,2g Só: 0,17g	Energia: 818,98kcal Zsír: 16,05g Cukor: 20,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 26,5g Szénh.: 138,36g Só: 1,68g	Energia: 269,87kcal Zsír: 13,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,3g Szénh.: 27,8g Só: 0,86g	Energia: 631,26kcal Zsír: 13,19g Cukor: 13,32g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 43,93g Szénh.: 83,38g Só: 1,42g
---	--	--	--	---	--	---	---	--	--

11.06

Vasárnap

Tej
Sajtkrém
Főtt tojás reggeli
Korpás zsemle

Zala felvágott
Liga margarin
Rozskenyér
Zöldpaprika

Húsgombóclevés
Brassói aprópecsenye
Forgatott burgonya
Csemege uborka ebédhez
Kenyer ebéd

Makos kifli

Pulykapörkölt
Copfocska tészta
Csemege uborka ebédhez

Energia: 400,76kcal Zsír: 18,65g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 20,97g Szénh.: 43,1g Só: 1,03g	Energia: 382,04kcal Zsír: 13,1g Cukor: 1,53g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 14,7g Szénh.: 51,8g Só: 1,69g	Energia: 1026,72kcal Zsír: 51,53g Cukor: 1,79g (*)Allergének: 1,2,4,5,11,13	Fehérje: 42,05g Szénh.: 86,84g Só: 3,7g	Energia: 196kcal Zsír: 6g Cukor: 0g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 4g Szénh.: 35g Só: 0g	Energia: 633,38kcal Zsír: 23,04g Cukor: 0,62g (*)Allergének: 1	Fehérje: 34,27g Szénh.: 73,41g Só: 1,21g
---	---	--	--	--	---	---	--------------------------------------	---	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rak, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csitfűfűrt;

Jó étvágyat kívánunk !

2024.10.05
Készítette: K. M. V. S. K.
Ellőző: K. M. V. S. K.
Ellőző: K. M. V. S. K.

Regele

Tízórai

Ebéd A

U. L. A. T.

Ebéd B

Uzsonna

Vacsorá

11.07	Eper-csipkeb, gyüm, tea
Hétfő	Diákszemle szalámi Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér uzsni Jégcsap retek

Tej
Sajtos kiftli

Jókkai bablevess
Pulykapörkölt
Sós burgonya
Csemege uborka ebédhez

Jókai bablevess
Mákos metélt
Mákos cukor

Lapkasajt
Búzakorp.d.rúd

Fasírt
Spenót fagy.
Kenyér ebéd

Energiain: 436,94 kcal	Fehértart: 14,2%	Energiain: 313,79 kcal	Fehértart: 15,89%
Zsír: 14,45g	Szénhid: 61,1g	Zsír: 10,77g	Szénhid: 44,15g
Cukor: 11,21g	Só: 0,53g	Cukor: 0,94g	Só: 0,44g
(*) Allergén: 1,2,13		(*) Allergén: 1,2	

Enervaria: 846,33kcal	Fehérje: 48,05g	Enervaria: 1019,38kcal	Fehérje: 38,66g
Zsír: 32,8g	Szénh.: 79,47g	Zsír: 40,42g	Szénh.: 121,33g
Cukor: 0,96g	Só: 2,1g	Cukor: 17,83g	Só: 1,45g
(*)Allergén: 1,2,3,5		(*)Allergén: 1,2,3,5	

Enenergia: 29,4/4kcal	Fehérje: 14,7g	Ennergia: 628,01kcal	Fehérje: 26,65g
Zsír: 11,35g	Zsír: 31,15g	Zsír: 31,15g	Zsír: 58,54g
Cukor: 0,82g	Szénhid: 34,31g	Szénhid: 4,89g	Szénhid: 1,73g
Só: 0,57g	Só: 0,57g	Só: 1,73g	Só: 1,73g

Tej	
Sajtkrém	
Tejjes kiörlésű kenyér	uzsi

Zöldfűszeres halpástétom DB Daragombóclevés
Lennagos zsemle Rozmaringos sült csirkecomb
Mexikói rizs

Daragombóclevés
Cs. májas sertésragu
Burgonya püré

Koçkasaj
Molnárka
Alma

Citromos tea
Pizza[illegible]

Enervia: 800,19kcal Zsir: 23,42g Cukor: 0,98g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 44,68g Szénh: 97,93g Só: 3,46g	Enervia: 845,61kcal Zsir: 27,67g Cukor: 1,49g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 33,99g Szénh: 103,82g Só: 3,04g	Enervia: 380,05kcal Zsir: 15,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10,5g Szénh: 47g Só: 0,52g	Enervia: 705,17kcal Zsir: 31,56g Cukor: 14,2g (*)Allergének: 1,2,5,13
---	--	---	---	--	--	---

Ennergia: 380,05kcal Zsír: 15,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10,5g Szénhid: 41g Só: 0,52g	Ennergia: 705,17kcal Zsír: 31,56g Cukor: 14,2g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 30,42g Szénhid: 70,15g Só: 1,78g
---	--	--	--

Tejes kávé	Citromos
Kenőmájás	Kifli
Teljes kiőrlésű kenyér uzi	Vajkrém
Szerda	

Bakonyi csinkeragu leves	Bakonyi csinkeragu leves
Túrós térsza tepertővel	Csöben sült brokkoli
Túrós	Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi
Túrós	

Kefir
Fatörzskifi

Rizeshnús

Emeryria: 565,16kcal	Fehérje: 23,86g	Emeryria: 221,52kcal	Fehérje: 5,1g	Emeryria: 769,88kcal	Fehérje: 45,75g	Emeryria: 808,81kcal	Fehérje: 46,62g	Emeryria: 295,83kcal	Fehérje: 10,2g	Emeryria: 657,99kcal	Fehérje: 20,94g
Zsír: 18,18g	Szénh.: 79,80g	Zsír: 5,89g	Szénh.: 36,95g	Zsír: 30,32g	Szénh.: 79,11g	Zsír: 38,99g	Szénh.: 63,09g	Zsír: 8,49g	Szénh.: 43,62g	Zsír: 31,15g	Szénh.: 71,55g
Cukor: 12,21g	Só: 1,42g	Cukor: 11,95g	Só: 0,59g	Cukor: 0,33g	Só: 1,41g	Cukor: 1,16g	Só: 2,55g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g	Cukor: 0,52g	Só: 1,93g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 5	

Enერგია: 769,88kcal	ბეჭერე: 45,75g	Enერგია: 808,81kcal	ბეჭერე: 46,62g
ჯირ: 30,33g	შენი: 79,11g	ჯირ: 38,93g	შენი: 63,09g
კოლო: 0,33g	სო: 1,41g	კოლო: 1,16g	სო: 2,55g
(*)Allergენი: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergენი: 1,2,3,4,5,11	
Enერგია: 295,83kcal	ბეჭერე: 10,2g	Enერგია: 657,99kcal	ბეჭერე: 20,94g
ჯირ: 8,49g	შენი: 43,62g	ჯირ: 31,15g	შენი: 71,55g
კოლო: 1,48g	სო: 0,17g	კოლო: 0,52g	სო: 1,93g
(*)Allergენი: 1,2		(*)Allergენი: 5	

Energia: 295,83 kcal Zsir: 8,49g Cukor: 1,48g (*)Allergén: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénhid: 43,62g Só: 0,17g
Energia: 657,99 kcal Zsir: 31,15g Cukor: 0,52g (*)Allergén: 5	Fehérje: 20,94g Szénhid: 71,55g Só: 1,93g

Tej
Csirkemell sonka
Kigyó uborka
Rozskenyér
Delma margarín

Citromos tea	Fahéjas szilvaleves	Fahéjas szilvaleves
Szezámagos kifli	Magyaros pulyka aprópecsenye	Sajtos szlet
Dzsem	Burgonyafőzelék	Petrezselymes rizs
	Teljes kiőrl.kenyér ebéd	

Joghurt
Tökmagos párna
Alma

Spagetti carbonara
Sajt szorlat kicsi

Enervaria: 460,74kcal	Fehértje: 25,2g	Enervaria: 226,46kcal	Fehértje: 4,3g	Enervaria: 710,85kcal	Fehértje: 28,61g	Enervaria: 866,91kcal	Fehértje: 39,86g	Enervaria: 366,4kcal	Fehértje: 13,6g	Enervaria: 703,32kcal	Fehértje: 29,5g
Zsír: 13,1g	Szénh.: 66,48g	Zsír: 1,72g	Szénh.: 47,89g	Zsír: 17,91g	Szénh.: 100,58g	Zsír: 26,54g	Szénh.: 114,38g	Zsír: 10,2g	Szénh.: 54,4g	Zsír: 33,74g	Szénh.: 72g
Cukor: 1,35g	Só: 2,33g	Cukor: 10,81g	Só: 0,25g	Cukor: 17,1g	Só: 2,2g	Cukor: 15,27g	Só: 2,54g	Cukor: 0,72g	Só: 0,41g	Cukor: 0,07g	Só: 1,51g
(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,12,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	

Enmerina: 710,85 kcal	Fehérte: 28,61 g	Enmerina: 866,91 kcal	Fehérte: 39,86 g	Enmerina: 366,40 kcal	Fehérte: 13,6 g	Enmerina: 703,32 kcal	Fehérte: 29,5 g
Zsír: 17,91 g	Szénh.: 100,58 g	Zsír: 26,54 g	Szénh.: 114,38 g	Zsír: 10,2 g	Szénh.: 54,4 g	Zsír: 33,74 g	Szénh.: 72 g
Cukor: 17,1 g	Só: 2,2 g	Cukor: 15,27 g	Só: 2,54 g	Cukor: 0,72 g	Só: 0,41 g	Cukor: 0,07 g	Só: 1,51 g
(*) Allergének: 1,2		(*) Allergének: 1,2,5		(*) Allergének: 1,2		(*) Allergének: 1,2,3,4,5,11	

Energia: 366,40kcal	Fiberic: 13,6g	Energia: 703,32kcal	Fiberic: 29,5g
Zsir: 10,2g	Széch: 54,4g	Zsir: 33,74g	Széch: 72g
Cukor: 0,72g	Só: 0,41g	Cukor: 0,07g	Só: 1,51g
(*)Allergén: 1,2		(*)Allergén: 1,2,3,4,5,11	

Citromos tea	Tej
Házi körözött	Kukorica Flakes 40g
Lennagos kenyér	
Zöldpaprika	
Péntek	
11.11	

Marha erőleves
Szekélykáposzta
Túrós pite 50g

Marha erőleves
Roston sült hal
Forgatott burgonya
Csenege uborka ebédhez

Banán
Teljes kiőrlésű gabonás keksz
Ásványvíz
Kockasajt
Kifli
Kifli

Emerveia: 386,3kcal Zsír: 6,56g Szénh.: 62,74g Só: 0,81g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 17,96g Emerveia: 285,2kcal Zsír: 6,4g Szénh.: 61,7g Só: 0,89g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Emerveia: 786,55kcal Zsír: 57,97g Szénh.: 78,49g Só: 2,26g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 28,48g Emerveia: 699,66kcal Zsír: 19,99g Szénh.: 85,71g Só: 3,15g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,7,11	Fehérje: 5,6g Emerveia: 702,6kcal Zsír: 8,8g Szénh.: 71,2g Só: 0,4g (*)Allergének: 1,5	Fehérje: 18,5g Emerveia: 693,9kcal Zsír: 24,38g Szénh.: 100,5g Só: 1,5g (*)Allergének: 1,2
--	--	--	---	---	---

Enervia: 786,35kcal	Félicie: 28,48g	Enervia: 699,66kcal	Félicie: 33,36g	Enervia: 702,27kcal	Félicie: 37,71g	Enervia: 693,94kcal	Félicie: 18,5g
Zsir: 37,97g	Szénh.: 78,49g	Zsir: 19,99g	Szénh.: 85,71g	Zsir: 8,8g	Szénh.: 71,2g	Zsir: 24,38g	Szénh.: 100,5g
Cukor: 5,15g	Só: 2,26g	Cukor: 0,93g	Só: 3,15g	Cukor: 0,92g	Só: 0,4g	Cukor: 4,09g	Só: 1,5g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,3,7,11		(*)Allergének: 1,5		(*)Allergének: 1,2	

Ennergia: 400,0kcal	Fehérté: 5,6g
Zsír: 8,8g	Szénh.: 71,2g
Cukor: 0,92g	Só: 0,4g
(*)Allergének: 1,5	
Ennergia: 693,94kcal	Fehérté: 18,5g
Zsír: 24,38g	Szénh.: 100,5g
Cukor: 4,09g	Só: 1,5g
(*)Allergének: 1,2	

Az étlapváltás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Gluuten, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Szója, 5=Zeller, 6=Mandula, pisztácia, 8=Földimogyoró, 9=Hal, 10=Rak, puhatestűek, 11=Mustár, 12=Szezám, 13=Kén-dioxid, 14=Csíllagfű, 15=

Jó étvágyat kívánunk!

9=Hal; 10=Rak, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt;

angeführt;

any up to 800

• **U**

Reggeli

Tízórai

Ébéd A

CILAR

Ébéd B

Uzsonna

Vacsora

11.12

Citromos tea

Tej

Zöldbojósóleves

Sajt uzsi

Chilisbab

Szombat

Zala felvágott

Szezámagos kifti

Rizseshús

Zsemle

Alma

Kenyer uzsonna

Csemege uborka ebédhez

Kenyer ebéd

Kigyó uborka

Kenyer ebéd kicsi

Energia: 399,95kcal
Zsír: 9,4g
Cukor: 11,51g
(*)Allergének: 1,2,4,13

Fehérje: 15,6g
Szénh.: 63,15g
Só: 1,62g

Energia: 264,01kcal
Zsír: 7,72g
Cukor: 0,81g
(*)Allergének: 1,2,12

Fehérje: 13,3g
Szénh.: 39,94g
Só: 0,25g

Energia: 869,65kcal
Zsír: 34g
Cukor: 1,42g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 30,47g
Szénh.: 108,65g
Só: 3,3g

Energia: 267,11kcal
Zsír: 9,73g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 15,17g
Szénh.: 29,42g
Só: 1,01g

Energia: 689,16kcal
Zsír: 18,55g
Cukor: 0,85g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 35,53g
Szénh.: 90,71g
Só: 1,02g

11.13

Citromos tea

Tej

Gyümölcsleves

Fonott kalács

Pulyka aprópecsenye

Vasárnap

Kenőmájás

Kifti

Tejfölös gombás sertés szelet

Sárgarépaőzelék

Korpás zsemle

Petrezselymes burgonya

Kenyer ebéd

Zöldpaprika

Kenyer ebéd

Energia: 319,11kcal
Zsír: 14,15g
Cukor: 10,76g
(*)Allergének: 1,13

Fehérje: 12,37g
Szénh.: 38,95g
Só: 1,14g

Energia: 264,87kcal
Zsír: 7,29g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,3g
Szénh.: 40,8g
Só: 0,51g

Energia: 803,7kcal
Zsír: 23,58g
Cukor: 15,75g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 34,57g
Szénh.: 102,6g
Só: 1,94g

Energia: 363,08kcal
Zsír: 6,72g
Cukor: 2,88g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 8,64g
Szénh.: 66,44g
Só: 0,29g

Energia: 569,95kcal
Zsír: 18,77g
Cukor: 10,01g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 31,54g
Szénh.: 67,49g
Só: 1,63g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Héj; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Citlőgfűrt.

Jó étvágyat kívánunk !

2019.06.17.
Cseréssy Á. ügyvezető
2019.06.17. 16:30 óráig
Zöldpaprika

Reggeli

Tízórai

Ebéd A CILAR

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

11.14 Zöldtea-citrusos

Sajt uzsi

Liga margarin

Teljes kiőrlésű kenyér uzsi

Jégcsap retek

Tej

Zabpelyhes zsemle

Nyírségi gombóclevés

Fokh-gombás csirkemáj

Fűszeres burgonya

Alma

Nyírségi gombóclevés

Darús metélt

Barackiz

Porcukor

Briós kicsi

Narancs

Ananászos csirkemell ragu

Párolt rizs

Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Alma

Energia: 443,39kcal
Zsír: 12,9g
Cukor: 11,21g
(*)Allergének: 1,2,13

Energia: 275,1kcal
Zsír: 6,53g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2

Energia: 827,41kcal
Zsír: 23,75g
Cukor: 1,67g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 940,39kcal
Zsír: 20,89g
Cukor: 20,41g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 312,2kcal
Zsír: 4,2g
Cukor: 1,75g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 7,7g
Szénh.: 153,89g
Só: 1,7g

Energia: 592,4kcal
Zsír: 13,41g
Cukor: 0,17g
(*)Allergének: 1,5

11.15 Főzött kakaó

Metéőhagym.vajkr.

Kenyér uzsonna

Zöldpaprika

Dobozos üdítő alma

Méz darab

Korpás zsemle

Csurgatott tojáslevés

Tavaszi halragu

Párolt rizs

Narancs

Csurgatott tojáslevés

Rántott sertés szelet

Burgonya püré

Fejeskáposzta - saláta

Joghurt

Teljes kiőrlésű gabonás keksz

Milánói szós sz hússal

Spagetti

Sajt szorlat kicsi

Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Energia: 514,38kcal
Zsír: 14,94g
Cukor: 12,7g
(*)Allergének: 1,2

Energia: 292,36kcal
Zsír: 2,65g
Cukor: 12,76g
(*)Allergének: 1

Energia: 869,58kcal
Zsír: 18,57g
Cukor: 1,02g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11

Fehérje: 39,32g
Szénh.: 129,96g
Só: 2,88g

Energia: 959,97kcal
Zsír: 30,22g
Cukor: 5,77g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 290,6kcal
Zsír: 14,8g
Cukor: 0,92g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 8,1g
Szénh.: 30,7g
Só: 0,4g

Energia: 747,97kcal
Zsír: 32,82g
Cukor: 2,5g
(*)Allergének: 1,2

11.16 Erdei gyümölcsizű tea

Főtt tojás reggeli

Vajkrém

Négy magv.zsemle

Kigyó uborka

Tej

Kifli

Tej

Tej

Tarhonyaleves

Rakott kelkáposzta

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Tarhonyaleves

Mediterrán csirkeapró

Petrezselymes rizs

Kiwi

Teavaj

Fatörzskifli

Tej

Brassói aprópecsenye

Forgatott burgonya

Csemege uborka ebédhez

Kenyér ebéd kicsi

Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Energia: 315,81kcal
Zsír: 10,19g
Cukor: 11,07g
(*)Allergének: 1,2,12,13

Energia: 264,87kcal
Zsír: 7,29g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2

Energia: 780,96kcal
Zsír: 31,53g
Cukor: 1,25g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 36,38g
Szénh.: 80,7g
Só: 2,35g

Energia: 829,92kcal
Zsír: 18,51g
Cukor: 3,45g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 312,25kcal
Zsír: 15,47g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 5,7g
Szénh.: 37,76g
Só: 0,19g

Energia: 742,43kcal
Zsír: 34,04g
Cukor: 1,38g
(*)Allergének: 1,2,5

11.17 Tej

Toast sonka

Liga margarin

Rozskenyér

Zöldpaprika

Citromos tea

Paradicsomos halpástétom

Buzakorp.d.rúd

Csontleves csigatésztaival

Húsgombóc

Paradicsommártás

Törtburgonya 1/2 adag

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Csontleves csigatésztaival

Bakonyi tokány

Galuska (mirelit)

Fonott kalács

Kefir

Kefir

Citromos tea

Hamburger

Kifli

Energia: 463,04kcal
Zsír: 12,1g
Cukor: 1,28g
(*)Allergének: 1,2,4

Energia: 269,99kcal
Zsír: 11,15g
Cukor: 10,82g
(*)Allergének: 1,2,9,13

Energia: 820,32kcal
Zsír: 28,43g
Cukor: 16,59g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 27,14g
Szénh.: 106,38g
Só: 3,55g

Energia: 864,57kcal
Zsír: 36,71g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 405,18kcal
Zsír: 11,22g
Cukor: 2,88g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 13,14g
Szénh.: 62,64g
Só: 0,29g

Energia: 768,67kcal
Zsír: 34,46g
Cukor: 13,52g
(*)Allergének: 1,2,5,13

11.18 Citromos tea

Medvehagymás turókrém

Teljes kiőrlésű kenyér uzsi

Péntek

Poharas tej

Mézés Flakes 40g

Tej

Tej

Lestyános burgonyaleves

Túrógombóc

Tejőöl

Porcukor

Lestyános burgonyaleves

Sertéspörkölt

Zöldbabfőzelék

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Kockasajt

Kenyér uzsonna

Zöldpaprika

Tej

Danone K+F gyüm.jogh.

Baconos párna

Májkrém hidegsomagba

Kifli

Energia: 363,76kcal
Zsír: 5,0g
Cukor: 11,21g
(*)Allergének: 1,2,13

Energia: 240,4kcal
Zsír: 4,4g
Cukor: 0,48g
(*)Allergének: 1,2,5,6

Energia: 887,59kcal
Zsír: 18,65g
Cukor: 20,6g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 26,02g
Szénh.: 147,8g
Só: 1,75g

Energia: 789,71kcal
Zsír: 38,41g
Cukor: 5,72g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energia: 399,2kcal
Zsír: 12,9g
Cukor: 1,20g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 14,6g
Szénh.: 55,1g
Só: 0,82g

Energia: 672,57kcal
Zsír: 35,39g
Cukor: 17,63g
(*)Allergének: 1,2,3,4,6

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Rák; puhatestűek; 11=Muszi; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Cisztia; 15=

Jó étvágyat kívánunk !

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

EiLAR

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

11.19

Citromos tea

Tej

Csorbaeves

Alma

Párolt s.szelet

Szombat

Zala felvágott

Zabpelyhely

Gombapörkölt

Lapkasajt

Gyümölcsmártás

Delma margarin

Orsó tészta

Zsennle

Törtburgonya 1/2 adag

Csavar kifti

Kiwi

Kenyer ebéd

Teljes kiörl.kenyér ebéd kicsi

Energiia: 327,79kcal

Fehérje: 11,5g

Zsír: 12,4g

Szénh.: 42,28g

Cukor: 11,14g

Só: 1,52g

(*)Allergének: 1,2,4,13

Energiia: 402,2kcal

Fehérje: 18,8g

Zsír: 10,9g

Szénh.: 59,8g

Cukor: 0g

Só: 0g

(*)Allergének: 1,2

Energiia: 921,04kcal

Fehérje: 37,86g

Zsír: 33,16g

Szénh.: 115,01g

Cukor: 1,01g

Só: 2,54g

(*)Allergének: 1,2,5

Energiia: 308,11kcal

Fehérje: 15,17g

Zsír: 9,73g

Szénh.: 38,42g

Cukor: 0,76g

Só: 0,61g

(*)Allergének: 1,2

Energiia: 653,06kcal

Fehérje: 30,72g

Zsír: 12,09g

Szénh.: 97,46g

Cukor: 24,59g

Só: 2,27g

(*)Allergének: 1,2,5

11.20

Citromos tea

Tej

Zellerleves

Banán

Csikemell csikok pirítva

Vasárnap

Metélőhagym.vajkr.

Kifti

Sertés flekken

Teljes kiörlésű gabonás keksz

Finomőzelek

Kenyer uzsonna

Burgonya püré

Kenyer ebéd

Céklasaláta vás.

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Energiia: 374,85kcal

Fehérje: 10,2g

Zsír: 8,9g

Szénh.: 63,85g

Cukor: 11,7g

Só: 0,55g

(*)Allergének: 1,2,13

Energiia: 264,87kcal

Fehérje: 13,3g

Zsír: 7,29g

Szénh.: 40,8g

Cukor: 1,65g

Só: 0,51g

(*)Allergének: 1,2

Energiia: 709,45kcal

Fehérje: 34,18g

Zsír: 16,33g

Szénh.: 95,17g

Cukor: 1,06g

Só: 2,98g

(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Energiia: 401,6kcal

Fehérje: 5,6g

Zsír: 8,8g

Szénh.: 71,2g

Cukor: 0,92g

Só: 0,4g

(*)Allergének: 1,5

Energiia: 524,45kcal

Fehérje: 36g

Zsír: 9,48g

Szénh.: 72,52g

Cukor: 13,59g

Só: 1,64g

(*)Allergének: 1,2

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;

Jó étvágyat kívánunk !

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

11.26

Citromos tea
Magyaros sajtkrém
Kenyer uzsonna

Tej
Kifli

Csontleves csigáesztával
Pince ragu
Hagymás burgonya
Vegyes vágott
Teljes kiörl.kenyér ebéd

Kockasajt
Zsemle
Narancs

Halpaprikás
Szarvaasca
Kenyér ebéd

Energia: 361,25kcal
Zsír: 6,9g
Cukor: 11,26g
(*)Allergének: 1,2,13

Energia: 264,87kcal
Zsír: 7,29g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,8g
Szénh.: 63,05g
Só: 1,07g

Energia: 747,43kcal
Zsír: 26,19g
Cukor: 1,67g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 13,3g
Szénh.: 40,8g
Só: 0,51g

Energia: 335,91kcal
Zsír: 12,53g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 11,17g
Szénh.: 41,82g
Só: 0,64g

Energia: 661,9kcal
Zsír: 13,56g
Cukor: 1,09g
(*)Allergének: 1,2,5,9

Fehérje: 37,42g
Szénh.: 95,48g
Só: 1,27g

11.27

Citromos tea
Főtt virsli
Mustár
Vasárnap
Hosszu zsemle

Tej
Zsemle

Cukkinikrémleves
Gombás pulykatokány
Petrezselymes rizs
Befőtt

Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Kefir

Molnárika
Alma

Sertéspörkölt
Zöldbabfőzelék
Kenyér ebéd

Energia: 354,88kcal
Zsír: 14,21g
Cukor: 10,76g
(*)Allergének: 1,11,13

Energia: 273,51kcal
Zsír: 6,53g
Cukor: 0,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 14,07g
Szénh.: 40,89g
Só: 1,69g

Energia: 846,72kcal
Zsír: 25,09g
Cukor: 14,37g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 13,77g
Szénh.: 43,62g
Só: 0,29g

Energia: 328,55kcal
Zsír: 8,35g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 10g
Szénh.: 51g
Só: 0,17g

Energia: 660,07kcal
Zsír: 32,79g
Cukor: 5,15g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 31,07g
Szénh.: 57,9g
Só: 1,78g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt.

Jó étvágyat kívánunk !

2024.05.17
Készítette: [Signature]
Ellőrizte: [Signature]

Reggeli

11.28 Meggyizû gymû.tea
Toast sonka
Hétfõ Liga margarin
Rozskenyér
Jégcsap retiek

Tízórai

Tej
Sajtos kifti

Ebéd A

C i l a r

Ebéd B

Hargitai burgonyaleves
Bácskai rizseshús
Fejeskáposzta-saláta vás.
Télj.kiörl.kenyér ebéd kicsi
Túró
Tejföl
Alma
Télj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Uzsonna

Lapkasajt
Buzakorp.d.rúd
Alma

Vacsora

Sertéspörkölt
Tökfõzelék
Kenyér ebéd

Energia: 369,09kcal Zsír: 6,1g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 16,2g Szénh.: 61,85g Só: 1,69g (*)Allergének: 1,2	Energia: 313,79kcal Zsír: 10,77g Cukor: 0,94g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,89g Szénh.: 44,15g Só: 0,44g (*)Allergének: 1,2,5	Energia: 904,84kcal Zsír: 34,57g Cukor: 1,87g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 27,96g Szénh.: 115,49g Só: 3,37g (*)Allergének: 1,2,5	Energia: 889,53kcal Zsír: 28,53g Cukor: 1,04g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 35,35g Szénh.: 119,62g Só: 1,67g (*)Allergének: 1,2	Energia: 294,74kcal Zsír: 11,35g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,7g Szénh.: 34,31g Só: 0,57g (*)Allergének: 1,2	Energia: 640,74kcal Zsír: 33,19g Cukor: 6,15g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 26,97g Szénh.: 55,79g Só: 1,76g (*)Allergének: 1,2
---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--

11.29 Csipkebogyótea Sajtkrém Kedd Magvas kenyér	Tej Lennagos zsemle	Daragombóclevés Párolt s.szelet Paradicsomos burgonyafõzelék Teljes kiörl.kenyér ebéd	Daragombóclevés Budapest ragu Petrezselymes rizs Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi	Kefir Fatörzskifti Alma	Székelykáposzta Kenyér ebéd Mûzsi szelet
--	------------------------	--	--	-------------------------------	--

Energia: 382,85kcal Zsír: 11,4g Cukor: 11,17g (*)Allergének: 1,2,12,13	Fehérje: 12,7g Szénh.: 58,55g Só: 1,12g (*)Allergének: 1,2	Energia: 265kcal Zsír: 7g Cukor: 1,44g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13g Szénh.: 41g Só: 0,55g (*)Allergének: 1,2	Energia: 760,05kcal Zsír: 19,51g Cukor: 1,1g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 36,03g Szénh.: 100,98g Só: 2,79g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 906,95kcal Zsír: 32,53g Cukor: 1,72g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 34,69g Szénh.: 115,52g Só: 3,34g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 339,23kcal Zsír: 8,49g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 53,42g Só: 0,17g (*)Allergének: 1,2	Energia: 605,99kcal Zsír: 27,49g Cukor: 8,14g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,14,15	Fehérje: 23,97g Szénh.: 62,06g Só: 1,1g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,14,15
---	---	--	--	---	--	--	--	--	---	---	---

11.30 Fõzött kakaó Kenõmájás Szerda Teljes kiõrlésû császár zsemleVaj db	Dobozos údító alma Kifti Teljes kiõrlésû zsemleVaj db	Májgalskaleves Darás metélt Barackíz Porcukor	Májgalskaleves Rakott karfiol Alma Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi	Molnárika Kockasajt Kiwí	Brassói aprópecsenye Forgatott burgonya
--	---	--	--	--------------------------------	--

Energia: 438,78kcal Zsír: 18,04g Cukor: 11,71g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 20,28g Szénh.: 53,34g Só: 1,13g (*)Allergének: 1,2	Energia: 357,47kcal Zsír: 15,29g Cukor: 13,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 4,3g Szénh.: 53,8g Só: 0,51g (*)Allergének: 1,2	Energia: 889,83kcal Zsír: 19,28g Cukor: 20,38g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 29,52g Szénh.: 146g Só: 1,64g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 826,63kcal Zsír: 33,79g Cukor: 1,18g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 44,39g Szénh.: 81,9g Só: 2,35g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 378,25kcal Zsír: 15,85g Cukor: 1,62g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 11,3g Szénh.: 46g Só: 0,52g (*)Allergének: 1,2,3	Energia: 625,57kcal Zsír: 33,67g Cukor: 0,87g (*)Allergének: 5	Fehérje: 23,4g Szénh.: 46,92g Só: 2,27g (*)Allergének: 5
--	--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	---

12.01 Tej Csirkemell sonka Csütörtök Kiegészítõ uborka Teljes kiõrlésû kenyér uzsi Minimarg. Romi	Fonott kalács Dzsem	Almaleves Dubarry szelet Burgonya püré Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi	Almaleves Marhapörkölt Tarhonya Vegyes vágott	Joghurt Napraforgómagos fonotka Alma	Tejberizs Kakaós cukor Alma
---	------------------------	--	--	--	-----------------------------------

Energia: 470,9kcal Zsír: 13,4g Cukor: 12,1g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 25,2g Szénh.: 66,2g Só: 2,28g (*)Allergének: 1,2,4	Energia: 373,08kcal Zsír: 6,72g Cukor: 2,88g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 8,64g Szénh.: 69,44g Só: 0,29g (*)Allergének: 1,2,3	Energia: 840,53kcal Zsír: 24,35g Cukor: 18,6g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 37,46g Szénh.: 107,66g Só: 2,02g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 811,35kcal Zsír: 30,29g Cukor: 18,20g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 29,05g Szénh.: 103,99g Só: 1,55g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 334,4kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,62g (*)Allergének: 1,2,6,7,8	Fehérje: 12,3g Szénh.: 49,1g Só: 0,35g (*)Allergének: 2	Energia: 531,76kcal Zsír: 6,93g Cukor: 30,5g (*)Allergének: 2	Fehérje: 13,41g Szénh.: 106,18g Só: 0,27g (*)Allergének: 2
---	--	--	---	---	--	---	--	--	--	--	---

12.02 Citromos tea Házi körözött Tej Teljes kiõrlésû kenyér uzsi Péntek Zöldpaprika	Tej Kukorica Flakes 40g	Csontleves csigatészta Bakonyi halragu Galuska (mitrelt)	Csontleves csigatészta Zöldfíszes cs.comb Törtburgonya Narancs Teljes kiörl.kenyér ebéd	Sajt uzsi Zöldpaprika	Joghurt Pizzás táska Kifti Mûzsi szelet Alma
---	----------------------------	--	---	--------------------------	--

Energia: 377,3kcal Zsír: 5,66g Cukor: 11,21g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 17,06g Szénh.: 63,64g Só: 0,8g (*)Allergének: 1,2,13	Energia: 285,2kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Szénh.: 47,8g Só: 0,89g (*)Allergének: 1,2,5,6	Energia: 722,44kcal Zsír: 17,4g Cukor: 0,2g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 41,36g Szénh.: 93,15g Só: 2,46g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Energia: 737,97kcal Zsír: 16,4g Cukor: 1,25g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 44,16g Szénh.: 89,20g Só: 3,07g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 267,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,17g Szénh.: 29,42g Só: 1,01g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,14,15	Energia: 599,07kcal Zsír: 21,19g Cukor: 10,95g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,14,15	Fehérje: 15,4g Szénh.: 85,8g Só: 1,15g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,14,15
---	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Citrus, 2=Tej, 3=Tojás, 4=Sója, 5=Zeller, 6=Diófélék, 7=Mandula, pisztácia, 8=Földimogyoró, 9=Hal, 10=Rák, puhatestűek, 11=Mustár, 12=Szezám, 13=Kén-dioxid, 14=Csillagfű, 15=Glutén

Jó étvágyat kívánunk !