

Hétfo

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

100

Jó étvágyat kívánunk!

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

ETLAP

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

09.03 Citromos tea
Főtt virsli
Szombat Mustár
Hosszú zsemle

Tej
Mézes Flakes 40g

Alföldileves
Tavaszi vagdalt
Lencsefőzelék

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Kockasajt
Mohnárka
Alma

Magyaros húsos zöldségtől
Befőtt
Kenyér ebéd

Energia: 354,88kcal Zsír: 14,21g Cukor: 10,76g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 14,07g Szénh.: 40,89g Só: 1,09g	Energia: 284,4kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Szénh.: 48,2g Só: 0,89g	Energia: 878,35kcal Zsír: 32,51g Cukor: 7,45g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 43,05g Szénh.: 96,13g Só: 2,83g	Energia: 380,05kcal Zsír: 15,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10,5g Szénh.: 47g Só: 0,52g	Energia: 582,17kcal Zsír: 10,72g Cukor: 12,48g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 35,4g Szénh.: 82,49g Só: 1,14g
--	--	--	--	--	--	---	--	---	---

09.04

Tej
Mágyaros sajtkeím
Vasárnap Zsemle
Zöldpaprika

Párizsi
Delma margarin
Kifli

Burgonyagombóc leves mir.
Rakott kárhoi
Őszibarack

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Díós kifli uszi vás.
Alma

Natur sertés szelet
Paradicsommártás
Törtburgonya 1/2 adag
Kenyér ebéd kicsi

Energia: 355,51kcal Zsír: 12,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 17,17g Szénh.: 47,02g Só: 0,89g	Energia: 267,51kcal Zsír: 13,59g Cukor: 1,72g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 9,8g Szénh.: 27,08g Só: 1,85g	Energia: 751,2kcal Zsír: 28,7g Cukor: 1,42g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 33,28g Szénh.: 87,40g Só: 2,51g	Energia: 334,6kcal Zsír: 11,2g Cukor: 2,8g (*)Allergének: 1,6	Fehérje: 5,6g Szénh.: 52,5g Só: 0,14g	Energia: 641,74kcal Zsír: 17,04g Cukor: 16,08g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 32,11g Szénh.: 83,08g Só: 2,14g
---	--	---	--	--	--	--	---	--	--

Az étlapválozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Ghién; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dió/jélék; 7=Mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák; puhatestiek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Ken-dioxid; 14=Cstilaqfint;

Jó étvágyat kívánunk!

CUA-HOST KFT.

6724 Szege, Kempfgyári út 1.

Telefon: 3061230-600

Bankszámlaszám:

1090907-000000000

Reggeli

09.05	Tej	Citromos tea
Hétfő	Snidlinges sajtkrém	Párizsi
	Teljes kiőrlésű császárszem	Liga margarin
	Zöldpaprika	Rozskenyér
		Jégcsap retek

Tízórai

Vágott tojásleves
Milánói szosz hússal
Spagetti
Sajt szórát kicsi

Ebéd A

ETLAP

Ebéd B

Vágott tojásleves
Turófejtűjt
Alma

Uzsonna

Tej
Molnárka
Kapros káposzta
Kenyér ebéd

Vacsora

Energia: 344,51kcal	Fehérje: 16,9g	Energia: 428,59kcal	Fehérje: 14,2g	Energia: 883,48kcal	Fehérje: 38,88g	Energia: 789,41kcal	Fehérje: 36,64g	Energia: 331,65kcal	Fehérje: 14,5g	Energia: 518,41kcal	Fehérje: 24,4g
Zsír: 42,5g	Szénh.: 45,4g	Zsír: 14,1g	Szénh.: 61,85g	Zsír: 40,7g	Szénh.: 86,66g	Zsír: 33,74g	Szénh.: 80,59g	Zsír: 9,85g	Szénh.: 50,2g	Zsír: 28,86g	Szénh.: 45,58g
Cukor: 0,71g	Só: 0,88g	Cukor: 11,28g	Só: 1,64g	Cukor: 2,68g	Só: 2,17g	Cukor: 31,71g	Só: 1,17g	Cukor: 1,05g	Só: 0,17g	Cukor: 0,59g	Só: 1,3g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2	

09.06 Zöldtea-citrusos

Danone K+F gyüm.jogh.

Májgalskaleves

Májgalskaleves

Tej

Szegeói aprópecsenye

Csemege szalámi

Natúr sertés szlet

Paprikásburgonya hússal

Vajkrém

Zsemle

Liga margarin

Erdei gyümölcsmártás

 Fejeskáposzta-saláta vás. |

Kigyó uborka

Teljes kiőrlésű kenyér uszi

Törtburgonya 1/2 adag

Joghurtos öntet

Rakott burgonya

Befőtt

Energia: 433,19kcal	Fehérje: 14,1g	Energia: 238,26kcal	Fehérje: 8,05g	Energia: 875,69kcal	Fehérje: 47,38g	Energia: 863,08kcal	Fehérje: 41,06g	Energia: 328,31kcal	Fehérje: 15,17g	Energia: 693,74kcal	Fehérje: 26,9g
Zsír: 14,45g	Szénh.: 59,65g	Zsír: 4,22g	Szénh.: 41,19g	Zsír: 20,51g	Szénh.: 116,55g	Zsír: 37,6g	Szénh.: 77,24g	Zsír: 11,13g	Szénh.: 45,82g	Zsír: 32,51g	Szénh.: 71,88g
Cukor: 11,21g	Só: 1,37g	Cukor: 15,81g	Só: 0,31g	Cukor: 19,01g	Só: 3,47g	Cukor: 0,91g	Só: 2,77g	Cukor: 1,06g	Só: 0,37g	Cukor: 0,59g	Só: 1,21g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,3,6		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,5	

09.07 Főzött kakaó

Kockasajt

Brokkolikrém leves s.répakockával

Brokkolikrém leves s.répakockával

Delma margarin

Fonott kalács

Májusi csemege

Csirkepörkölt

Orsó tészta

Rizibizi

Joghurtos öntet

Liga margarin

Uborkasaláta

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Energia: 552,72kcal	Fehérje: 26,78g	Energia: 269,87kcal	Fehérje: 9,3g	Energia: 852,86kcal	Fehérje: 42,38g	Energia: 792,43kcal	Fehérje: 37,02g	Energia: 344,32kcal	Fehérje: 8,64g	Energia: 636,48kcal	Fehérje: 18,6g
Zsír: 14,74g	Szénh.: 73,84g	Zsír: 13,29g	Szénh.: 27,8g	Zsír: 22,93g	Szénh.: 116,24g	Zsír: 26,38g	Szénh.: 97,52g	Zsír: 9,52g	Szénh.: 56,92g	Zsír: 22,02g	Szénh.: 78,32g
Cukor: 12,17g	Só: 1,78g	Cukor: 1,05g	Só: 0,80g	Cukor: 7,75g	Só: 2,85g	Cukor: 0,50g	Só: 2,58g	Cukor: 2,95g	Só: 0,33g	Cukor: 11,88g	Só: 0,88g
(*)Allergének: 2,4,5,11,12		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,3	

09.08 Tej

Sajt uszi

Toast sonka

Tavaszi leves

Tavaszi leves

Danone K+F gyüm.jogh.

Csüfőtök

Liga margarin

Rántott sertés szlet

Burgonya püré

Pulyka aprópecsenye

Tökmagos parna

Kukoricás kenyér

Vegyes vágott

Tökfőzelék

Top túró rolád

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Energia: 545,04kcal	Fehérje: 28,1g	Energia: 216,65kcal	Fehérje: 12,27g	Energia: 911,38kcal	Fehérje: 40,74g	Energia: 696,11kcal	Fehérje: 35,46g	Energia: 330,25kcal	Fehérje: 12,85g	Energia: 645,76kcal	Fehérje: 35,53g
Zsír: 18,9g	Szénh.: 70,1g	Zsír: 4,83g	Szénh.: 29,62g	Zsír: 27,66g	Szénh.: 113,42g	Zsír: 26,34g	Szénh.: 77,84g	Zsír: 6,7g	Szénh.: 53,35g	Zsír: 18,55g	Szénh.: 73,91g
Cukor: 1,31g	Só: 1,3g	Cukor: 0,76g	Só: 1,45g	Cukor: 0,98g	Só: 3,17g	Cukor: 17,17g	Só: 2,89g	Cukor: 15,72g	Só: 0,47g	Cukor: 0,85g	Só: 1,02g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,5	

09.09 Citromos tea

Tej

Zöldbaleves

Zöldbaleves

Paradicsomos halpástétom

Alma

Péntek

Házi körözött

Rizesshús

Dubarry szlet

Petrezselymes burgonya

Csemege uborka ebédhez

Zöldpaprika

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Teljes kiőrl.kenyér ebéd

Energia: 378,21kcal	Fehérje: 17,06g	Energia: 246,91kcal	Fehérje: 11,4g	Energia: 912,64kcal	Fehérje: 28,04g	Energia: 825,69kcal	Fehérje: 40,51g	Energia: 261,41kcal	Fehérje: 8,2g	Energia: 570,92kcal	Fehérje: 18,54g
Zsír: 6,56g	Szénh.: 63,64g	Zsír: 6,9g	Szénh.: 39,9g	Zsír: 35,16g	Szénh.: 119,6g	Zsír: 27,83g	Szénh.: 93,21g	Zsír: 10,1g	Szénh.: 33,15g	Zsír: 21,06g	Szénh.: 73,54g
Cukor: 11,28g	Só: 0,8g	Cukor: 0,36g	Só: 0,24g	Cukor: 14,19g	Só: 3,27g	Cukor: 1,9g	Só: 3,03g	Cukor: 0,82g	Só: 0,66g	Cukor: 1,52g	Só: 1,32g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,9		(*)Allergének: 1,2,4	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

(*) Allergének: 1=Gluten, 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=Csillogfűrt.

Jó étvágyat kívánunk!

Reggeli

09.10 Citromos tea
Krasno sonka
Szombat Liga margarin
Zsemle
Dzsem

Tízórai

Kockasajt
Kifli

Ebéd A

Szárnyszerű leves
Káposztás kocka
Porcukor
Tej, kiőrl. kenyér ebéd kicsi

Ebéd B

Uzsonna

Lekváros buktá

Vacsora

Pulykapörkölt
Spenót fagy.
Top túró rolád
Kenyér ebéd

Energia: 340,6kcal	Fehérje: 15,77g	Energia: 269,87kcal	Fehérje: 9,3g	Energia: 821,34kcal	Fehérje: 34,1g	Energia: 193,9kcal	Fehérje: 5,6g	Energia: 635,98kcal	Fehérje: 25,91g
Zsír: 6,83g	Szénh.: 51,57g	Zsír: 13,29g	Szénh.: 27,8g	Zsír: 17,15g	Szénh.: 132,11g	Zsír: 3,5g	Szénh.: 35g	Zsír: 26,03g	Szénh.: 64,99g
Cukor: 10,76g	Só: 1,55g	Cukor: 1,63g	Só: 0,86g	Cukor: 24,35g	Só: 1,84g	Cukor: 1,61g	Só: 0,15g	Cukor: 16,02g	Só: 1,82g
(*)Allergének: 1,2,4,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,4,6,8	

09.11

Tej

Zala felvágott

Húsgombóclevés

Mákos kifli

Húsos lecsó

Vasárnap

Sajtkrém
Főtt tojás reggeli
Korpás zsemle

Liga margarin
Rozskenyér
Zöldpaprika

Brassói aprópecsenye
Forgatott burgonya
Csemege uborka ebédhez
Kenyer ebéd

Kenyer ebéd

Energia: 400,76kcal	Fehérje: 20,97g	Energia: 382,04kcal	Fehérje: 14,7g	Energia: 1026,72kcal	Fehérje: 42,05g	Energia: 190kcal	Fehérje: 4g	Energia: 639,36kcal	Fehérje: 25,25g
Zsír: 18,65g	Szénh.: 43,1g	Zsír: 13,1g	Szénh.: 51,8g	Zsír: 51,53g	Szénh.: 86,84g	Zsír: 6g	Szénh.: 35g	Zsír: 24,64g	Szénh.: 74,67g
Cukor: 0,76g	Só: 1,03g	Cukor: 1,53g	Só: 1,69g	Cukor: 1,79g	Só: 3,7g	Cukor: 0g	Só: 0g	Cukor: 20,59g	Só: 5,2g
(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

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

SÜLLŐSTÉRT

Étkezési napló, Kenyérnapló

Használati útmutató

Jó étvágyat kívánunk!

Reggeli

- 09.12
- Citromos tea
- Zala felvágott
- Heti6
- Liga margarin
- Zsemle
- Jégcsap retetek

Tízórai

- Tej
- Zabpelyhes zsemle

Ebéd A

ETLAP

Ebéd B

- Bakonyi csirkeragu leves
- Rizsfelfújt
- Gyümölcsöntet
- Bakonyi csirkeragu leves
- Fasírt
- Sárgaborsófőzelék
- Tej,kiörl.kenyér ebéd kicsi
- Tej,kiörl.kenyér ebéd kicsi

Uzsonna

- Danone K+F gyüm.jogh.
- Molnarka

Vacsora

- Tiszai aprópecsenye
- Törtburgonya
- Csemege uborka ebédhez

Energia: 317,7kcal	Fehérje: 11,37g	Energia: 275,1kcal	Fehérje: 13,77g	Energia: 849,21kcal	Fehérje: 34,24g	Energia: 889,59kcal	Fehérje: 52,27g	Energia: 305,9kcal	Fehérje: 9,25g	Energia: 594,37kcal	Fehérje: 21,1g
Zsír: 11,83g	Szénh.: 40,47g	Zsír: 6,53g	Szénh.: 44,15g	Zsír: 19,4g	Szénh.: 135,44g	Zsír: 36,43g	Szénh.: 85,19g	Zsír: 6,53g	Szénh.: 51,45g	Zsír: 30,04g	Szénh.: 49,98g
Cukor: 11,01g	Só: 1,45g	Cukor: 0,76g	Só: 0,29g	Cukor: 21,92g	Só: 1,81g	Cukor: 1,33g	Só: 2,82g	Cukor: 16,65g	Só: 0,23g	Cukor: 1,08g	Só: 1,77g
(*)Allergének: 1,4,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,13		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,6		(*)Allergének: 5	

- 09.13
- Főzött kakaó
- Fokh-petr. vajkrém
- Kedd
- Kenyér uzsonna

- Dobozos üdítő alma
- Zellerkrémleves s.répakockával
- Méz darab
- Búzakorp.d.rúd

- Zellerkrémleves s.répakockával
- Gyrosos sertés szelet
- Párolt rizs
- Szerenádсалата
- Joghurtos öntet

- Kockasajt
- Zsemle
- Alma

- Lekváros derejve
- Porcukor

Energia: 490,98kcal	Fehérje: 18,38g	Energia: 286,94kcal	Fehérje: 4,3g	Energia: 933,21kcal	Fehérje: 34,8g	Energia: 821,08kcal	Fehérje: 36,63g	Energia: 321,91kcal	Fehérje: 9,77g	Energia: 737,44kcal	Fehérje: 17,2g
Zsír: 13,54g	Szénh.: 78,34g	Zsír: 2,15g	Szénh.: 68,71g	Zsír: 32,18g	Szénh.: 122,96g	Zsír: 24,29g	Szénh.: 110,08g	Zsír: 12,53g	Szénh.: 40,42g	Zsír: 13,72g	Szénh.: 136,06g
Cukor: 12,26g	Só: 0,47g	Cukor: 12,82g	Só: 0,26g	Cukor: 1,2g	Só: 2,81g	Cukor: 0,53g	Só: 2,84g	Cukor: 0,76g	Só: 0,64g	Cukor: 20g	Só: 0,33g
(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1	

- 09.14
- Citromos tea
- Petr.tejfőlőstúró
- Szerda
- Zöldpaprika

- Tej
- Almás gabonapohely40g

- Paradicsomleves betűtésztaával
- Zöldfűszeres halfilé
- Minestrone zöldségkörtet
- Párolt rizs 1/2adag
- Teljes kiörl.kenyér ebéd
- Paradicsomleves betűtésztaával
- Temesvári aprópecsenye pulykából
- Burgonya püré
- Kovászos uborka
- Teljes kiörl.kenyér ebéd

- Lapkasajt
- Liga margarin
- Kenyér uzsonna

- Rakott karfiol
- Befőtt
- Kenyér ebéd

Energia: 377,89kcal	Fehérje: 17,08g	Energia: 285,2kcal	Fehérje: 12,2g	Energia: 894,76kcal	Fehérje: 43,17g	Energia: 853,05kcal	Fehérje: 34,21g	Energia: 398,04kcal	Fehérje: 19,4g	Energia: 631,68kcal	Fehérje: 29,9g
Zsír: 6,5g	Szénh.: 63,55g	Zsír: 7,2g	Szénh.: 47,8g	Zsír: 18,28g	Szénh.: 135,04g	Zsír: 24,27g	Szénh.: 115,36g	Zsír: 12,9g	Szénh.: 51,3g	Zsír: 25,83g	Szénh.: 70,33g
Cukor: 11,28g	Só: 0,8g	Cukor: 0,48g	Só: 0,32g	Cukor: 17,63g	Só: 2,9g	Cukor: 17,73g	Só: 2,79g	Cukor: 1,26g	Só: 0,8g	Cukor: 12,77g	Só: 1,11g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2,5,6		(*)Allergének: 1,2,3,5,9		(*)Allergének: 1,2,3,5		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,5	

- 09.15
- Tej
- Toast sonka
- Csütörtök
- Delma margarin
- Kenyér uzsonna
- Kigyó uborka

- Vajkrém
- Négy magv.zsemle

- Resszelt tésztalesves
- Provanszi csirkemájragu
- Petrezelymes rizs
- Körte
- Teljes kiörl.kenyér ebéd
- Resszelt tésztalesves
- Rakott kelkáposzta
- Befőtt
- Teljes kiörl.kenyér ebéd

- Kefir
- Briós kicsi

- Citromos tea
- Hot-Dog

Energia: 464,54kcal	Fehérje: 26,1g	Energia: 202,36kcal	Fehérje: 6,1g	Energia: 847,11kcal	Fehérje: 33,01g	Energia: 778,23kcal	Fehérje: 35,87g	Energia: 340,3kcal	Fehérje: 10,8g	Energia: 642,57kcal	Fehérje: 26,74g
Zsír: 11,12g	Szénh.: 68,78g	Zsír: 6,19g	Szénh.: 30,68g	Zsír: 21,81g	Szénh.: 126,95g	Zsír: 29,34g	Szénh.: 88,91g	Zsír: 8,7g	Szénh.: 33,6g	Zsír: 26,58g	Szénh.: 70,89g
Cukor: 1,33g	Só: 1,66g	Cukor: 1,07g	Só: 0,37g	Cukor: 1,82g	Só: 3,3g	Cukor: 12,76g	Só: 2,27g	Cukor: 1,75g	Só: 0,18g	Cukor: 11,52g	Só: 3,28g
(*)Allergének: 1,2,4		(*)Allergének: 1,2,12		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,11,13	

- 09.16
- Citromos tea
- Tojáskrém
- Császárs zsemle
- Pénlek
- Jégcsap retetek

- Tej
- Csavart kifli

- Lencseleves húsmentes
- Leecsós szelet
- Törtburgonya
- Teljes kiörl.kenyér ebéd
- Lencseleves húsmentes
- Sajtós spagetti
- Sajt szórat
- Tejföl
- Teljes kiörl.kenyér ebéd

- Joghurt
- Fatörzskifli

- Camping sajt
- Kifli
- Kifli
- Ásványvíz
- Alma

Energia: 334,7kcal	Fehérje: 9,35g	Energia: 292,6kcal	Fehérje: 14,5g	Energia: 804,01kcal	Fehérje: 42,46g	Energia: 900,85kcal	Fehérje: 36,1g	Energia: 309,33kcal	Fehérje: 10,2g	Energia: 630,14kcal	Fehérje: 25,6g
Zsír: 13,02g	Szénh.: 42,39g	Zsír: 7,1g	Szénh.: 46,35g	Zsír: 20,46g	Szénh.: 99,93g	Zsír: 25,11g	Szénh.: 130,29g	Zsír: 9,99g	Szénh.: 45,12g	Zsír: 28,58g	Szénh.: 63,4g
Cukor: 10g	Só: 0,19g	Cukor: 0,82g	Só: 0,32g	Cukor: 2,9g	Só: 3,31g	Cukor: 1,16g	Só: 2,3g	Cukor: 1,48g	Só: 0,17g	Cukor: 3,3g	Só: 1,01g
(*)Allergének: 1,2,11,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5,11		(*)Allergének: 1,2,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

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

Jó étvágyat kívánunk!

2024.11.11

	<u>Reggeli</u>	<u>Tízórai</u>	<u>Ebéd A</u>	<u>Ebéd B</u>	<u>Uzsonna</u>	<u>Vacsora</u>
09.17	Citromos tea	Téj	Csonleves csigatestszálával		Kockasajt	Halpaprikás
	Magyaros sajtkrém	Kifli	Hagymás s.szelet		Zsemle	Szarvacska
Szombat	Kenyér uzsonna		Kelkáposzta - főzelék		Körte	Szölő
			Teljes kiőrl.kenyér ebéd			Kenyér ebéd kicsi
			Sajtos pogácsa ebéd vás.			

Energia: 361,23kcal	Fehérje: 11,8g	Energia: 264,87kcal	Fehérje: 13,3g	Energia: 757kcal	Fehérje: 41,41g	Energia: 351,31kcal	Fehérje: 9,77g	Energia: 765kcal	Fehérje: 38,42g
Zsír: 6,9g	Szénh.: 63,05g	Zsír: 7,29g	Szénh.: 40,8g	Zsír: 29,07g	Szénh.: 76,48g	Zsír: 12,53g	Szénh.: 47,42g	Zsír: 13,51g	Szénh.: 119,63g
Cukor: 11,26g	Só: 1,07g	Cukor: 1,65g	Só: 0,51g	Cukor: 1,83g	Só: 3,79g	Cukor: 0,76g	Só: 0,64g	Cukor: 1,02g	Só: 1,24g
(*)Allergének: 1,2,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,5,9	

09.18	Citromos tea	Téj	Cukkinikrémleves		Kefír	Sertéspörkölt
	Főtt virsli	Zsemle	Gombás pulykatokány		Molnárka	Zöldbabfőzelék
Vasárnap	Mustár		Petrezselymes rizs		Alma	Kenyér ebéd
	Hosszú zsemle		Befőtt			
			Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi			

Energia: 354,88kcal	Fehérje: 14,07g	Energia: 273,51kcal	Fehérje: 13,77g	Energia: 846,72kcal	Fehérje: 31,37g	Energia: 328,55kcal	Fehérje: 10g	Energia: 660,07kcal	Fehérje: 31,07g
Zsír: 14,21g	Szénh.: 40,89g	Zsír: 6,53g	Szénh.: 43,62g	Zsír: 25,09g	Szénh.: 123,32g	Zsír: 8,35g	Szénh.: 51g	Zsír: 32,79g	Szénh.: 57,9g
Cukor: 10,76g	Só: 1,69g	Cukor: 0,76g	Só: 0,29g	Cukor: 14,37g	Só: 3,08g	Cukor: 1,65g	Só: 0,17g	Cukor: 5,15g	Só: 1,78g
(*)Allergének: 1,11,13		(*)Allergének: 1,2		(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11		(*)Allergének: 1,2,3		(*)Allergének: 1,2	

Reggeli

09.19
Hétfő

Citromos tea
Toast sonka
Liga margarin
Rozskenyér
Jégcsap reték

Tízórai

Tej
Sajtos kifli

Ebéd A

ETLAP

Ebéd B

Frankfurti leves s. hússal
Pozsonyi kocka
Alma

Frankfurti leves s. hússal
Pulykapörkölt
Burgonyafőzelék
Rétes

Uzsonna

Lapkasajt
Búzakorp.d.rúd
Alma

Vacsora

Natur sertés szelét
Almamártás
Törzburgonya 1/2 adag
Tej,kiörl.kenyér ebéd kicsi

Energia: 369,09kcal
Zsír: 6,1g
Cukor: 11,28g
(*)Allergének: 1,2,4,13

Fehérje: 16,2g
Szénh.: 61,85g
Só: 1,69g

Energia: 313,79kcal
Zsír: 10,77g
Cukor: 0,94g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 15,89g
Szénh.: 44,15g
Só: 0,44g

Energia: 1055,94kcal
Zsír: 39,91g
Cukor: 17,33g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 35,05g
Szénh.: 151,72g
Só: 1,4g

Energia: 906,66kcal
Zsír: 44,15g
Cukor: 4,10g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 43,54g
Szénh.: 73,39g
Só: 2,86g

Energia: 294,74kcal
Zsír: 11,35g
Cukor: 0,82g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 14,7g
Szénh.: 34,31g
Só: 0,57g

Energia: 597,23kcal
Zsír: 12,03g
Cukor: 18,56g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 29,2g
Szénh.: 84,83g
Só: 2,02g

09.20
Kedd

Citromos tea
Sajtkrém
Magvas kenyér

Tej
Lennagos zsemle

Daragombóclevés
Sült csirkecomb
Zöldborsófőzelék
Teljes kiörl.kenyér ebéd

Daragombóclevés
Budapest ragu
Párolt rizs
Befőtt
Tej,kiörl.kenyér ebéd kicsi

Kefir
Fatörzskifli
Alma

Szekelykáposzta
Muzli szelét
Kenyér ebéd

Energia: 382,85kcal
Zsír: 11,4g
Cukor: 11,17g
(*)Allergének: 1,2,12,13

Fehérje: 12,7g
Szénh.: 58,53g
Só: 1,12g

Energia: 265kcal
Zsír: 7g
Cukor: 1,44g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13g
Szénh.: 41g
Só: 0,55g

Energia: 811,42kcal
Zsír: 18,37g
Cukor: 13,64g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 58,07g
Szénh.: 100,36g
Só: 2,82g

Energia: 1013,64kcal
Zsír: 32,67g
Cukor: 13,5g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 35,78g
Szénh.: 141,99g
Só: 3,21g

Energia: 339,23kcal
Zsír: 8,49g
Cukor: 1,48g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 10,2g
Szénh.: 53,42g
Só: 0,17g

Energia: 605,99kcal
Zsír: 27,49g
Cukor: 8,14g
(*)Allergének: 1,2,4,6,8,12,13

Fehérje: 23,97g
Szénh.: 62,06g
Só: 1,1g

09.21
Szerda

Főzött kakaó
Kenőmájás
Zsemle

Citromos tea
Kifli
Vajkrém

Szárazbaleves
Rakott burgonya
Telj,kiörl.kenyér ebéd kicsi

Szárazbaleves
Túrós térsza tepertővel
Túró
Tejföl
Alma

Molnárka
Kockasajt
Szilva

Citromos tea
Pizza

Energia: 449,79kcal
Zsír: 18,07g
Cukor: 11,76g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 20,55g
Szénh.: 54,90g
Só: 1,14g

Energia: 221,52kcal
Zsír: 5,89g
Cukor: 11,95g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 5,1g
Szénh.: 36,95g
Só: 0,59g

Energia: 873,85kcal
Zsír: 25,37g
Cukor: 0,83g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 31,91g
Szénh.: 113,79g
Só: 2,19g

Energia: 957,17kcal
Zsír: 32,67g
Cukor: 0,83g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 42,76g
Szénh.: 130,47g
Só: 1,62g

Energia: 383,65kcal
Zsír: 15,85g
Cukor: 1,65g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 11,5g
Szénh.: 47,2g
Só: 0,52g

Energia: 705,17kcal
Zsír: 31,56g
Cukor: 14,2g
(*)Allergének: 1,2,5,13

Fehérje: 30,42g
Szénh.: 70,15g
Só: 1,78g

09.22

Tej
Csirkemell sonka
Kigyó uborka
Rozskenyér
Delina margarin

Citromos tea
Szezámmagos kifli
Dzsem

Fahéjas szilvaleves
Magyaros pulyka aprópecsenye
Galuska (mirelit)
Telj,kiörl.kenyér ebéd kicsi

Fahéjas szilvaleves
Sajtos szelet
Párolt zöldség 1/2adag
Petrezselymes burgonya

Joghurt
Tökmagos párna
Alma

Zöldséges- húsos penne

Energia: 460,74kcal
Zsír: 13,1g
Cukor: 1,35g
(*)Allergének: 1,2,4

Fehérje: 25,2g
Szénh.: 66,40g
Só: 2,33g

Energia: 226,46kcal
Zsír: 1,72g
Cukor: 10,81g
(*)Allergének: 1,2,12,13

Fehérje: 4,3g
Szénh.: 47,89g
Só: 0,25g

Energia: 909,09kcal
Zsír: 21,63g
Cukor: 17,04g
(*)Allergének: 1,2,3

Fehérje: 39,66g
Szénh.: 134,07g
Só: 1,82g

Energia: 873,59kcal
Zsír: 24,49g
Cukor: 15g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 44,63g
Szénh.: 107,24g
Só: 2,49g

Energia: 366,4kcal
Zsír: 10,2g
Cukor: 0,72g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 13,6g
Szénh.: 54,4g
Só: 0,41g

Energia: 681,83kcal
Zsír: 28,83g
Cukor: 0,23g
(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 27,13g
Szénh.: 70,19g
Só: 0,61g

09.23

Citromos tea
Házi körözött
Lennagos kenyér
Zöldpaprika

Tej
Kukorica Flakes 40g

Marha erőleves
Sajtos panírozott halfilé
Kukoricás rizs

Marha erőleves
Töltött paprika (húsgombóc)
Paradicsommártás
Törzburgonya 1/2 adag
Teljes kiörl.kenyér ebéd
Szőlő

Banán

Ásványvíz
Kockasajt
Kifli
Kifli

Energia: 386,3kcal
Zsír: 6,56g
Cukor: 11,17g
(*)Allergének: 1,2,13

Fehérje: 17,96g
Szénh.: 62,74g
Só: 0,81g

Energia: 285,2kcal
Zsír: 6,4g
Cukor: 0,48g
(*)Allergének: 1,2,5,6

Fehérje: 12,2g
Szénh.: 47,8g
Só: 0,89g

Energia: 833,65kcal
Zsír: 21,17g
Cukor: 1,11g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 33,92g
Szénh.: 123,65g
Só: 2,6g

Energia: 956,82kcal
Zsír: 28,41g
Cukor: 16,54g
(*)Allergének: 1,2,3,4,5,11

Fehérje: 29,65g
Szénh.: 136,28g
Só: 3,41g

Energia: 401,6kcal
Zsír: 8,8g
Cukor: 0,92g
(*)Allergének: 1,5

Fehérje: 5,6g
Szénh.: 71,2g
Só: 0,4g

Energia: 693,94kcal
Zsír: 24,38g
Cukor: 4,09g
(*)Allergének: 1,2

Fehérje: 18,5g
Szénh.: 100,5g
Só: 1,5g

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

ETLAP

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

09.24

Citromos tea

Tej

Zöldborsóleves

Rizseshús

Sajt uzsi

Chilisbab

Szombat

Zala felvágott

Szezámagos kiffi

Csemege uborka ebédhez

Zsemle

Alma

Kenyér uzsonna

Kenyér ebéd kicsi

Kenyér ebéd

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

09.25

Citromos tea

Tej

Gyümölcsleves

Fonott kalács

Pulyka aprópecsenye

Vasárnap

Kenőmájás

Kiffi

Tejfölös gombás sertés szelet

Petrezselymes burgonya

Alma

Sárgarépafozélék

Zöldpaprika

Kenyér ebéd

Kenyér ebéd

Energia: 319,11kcal

Zsír: 14,15g

Cukor: 10,76g

(*)Allergének: 1,13

Fehérje: 12,37g

Szénh.: 58,95g

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: 23,38g

Cukor: 15,75g

(*)Allergének: 1,2,5

Fehérje: 34,57g

Szénh.: 102,0g

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

SZABÓST KFT.

6004 Szeged, Kenyérutca 11.

Telefon: 06-30-230-2000

E-mail: info@szabost.hu

Az ételpanváltozás jogát fenntartjuk.

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

Jó étvágyat kívánunk!

