

50. hét	2020.12.07. Hétfő	2020.12.08. Kedd	2020.12.09. Szerda	2020.12.10. Csütörtök	2020.12.11. Péntek	2020.12.12. Szombat												
<b>Tíz- órai</b>	Tej (7) Gabonagolyó (2, 13)	Gyümölcsstea Snidlinges túrókrém (2, 7) Telj. kiőrlésű zsemle (2)	Erdei gyümölcs tea Csemege szalámi, margarin (7) Kovászos kenyér (2)	Barack tea Tonhalkrém (2, 5, 7) Teljes kiőrlésű kenyér (2)	Kakaó (7) Margarin (7) Márványos kalács (2, 4)	Gyümölcsstea Sajt (7), Margarin (7) Telj. kiőrlésű zsemle (2)												
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 10 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,5 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,8 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 1,2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 12 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,7 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 12 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 14 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 6,4 g só: 1,3 g
<b>Ebéd B</b>	Paradicsomleves ABC tésztával (1, 2, 4) paradicsompüré, zeller, búzaliszt, szárzészta, cukor Lecsós csirkeragu (2) csirkehús, lecsó, búzaliszt, olaj Párolt rizs	Sajtgaluska leves (1, 2, 4) tojás, sajt, búzadara, zöldségek Sült virsli Tökfőzelék (2, 7) főzőtök, tejföl, búzaliszt Gyümölcs	Lencsegulyás (2, 4) lencse, hús, zöldségek Mákos guba Vanília sodó (2, 7) guba kifli, tej, meggybefőtt, mák., cukor, puddingpor	Lebbencsleves (2, 4, 14) szárzészta, burgonya, olaj Főtt tojás (4) Parajfőzelék (2, 7) paraj, tej, zsemle Gyümölcs	Petrezselymes zeller krémleves p.zs.k. (1, 2, 7) zeller, tej, búzaliszt, só, bors, kenyér Vadas csirkeragu (1, 2, 7, 9) csirkehús, tejföl, sárgarépa, mustár Főtt orsó tészta (2)													
	energia: 394 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 20 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,4 g só: 1,5 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 23 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 24 g / 8,3 g só: 2,7 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 81 g	fehérje: 25 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g só: 1,5 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 29 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 2,4 g			
<b>Uzson- na</b>	Zala felvágott, margarin (7) T.k. kenyér (2), zöldfélé	Dejós búrkifli (2, 4, 7, 10)	Sajtkrém (7), Zöldfélé T.k. magvas zsemle (2, 13),	Fokhagymás felvágott margarin (7), kenyér (2)	Pizzás csiga (2)	Csokis croissant (2, 7)												
	energia: 221 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 6 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,2 g só: 0,1 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g só: 0,9 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,3 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 4 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 0,5 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 6 g cukor: 4 g	

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfidok

51. hét	2020.12.14.	2020.12.15.	2020.12.16.	2020.12.17.	2020.12.18.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Extra dzsem, margarin (7), Kenyér (2)	Tea, Sertés párizsi, margarin (7), T. k. zsemle (2), zöldfélé	Kakaó (7) Mákos briós (2, 4, 7)	Gyümölcsstea, Sajtkrém (7) Kovássos kenyér (2), zöldfélé	Tea, Főtt tojás (4), margarin (7) T. k. zsemle (2), zöldfélé
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1,3 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 1,3 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 18 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g só: 0,6 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g só: 0,9 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g
Ebéd B	Burgonya gombóclevés (1, 2, 4, 14) <i>burgonya, tojás, zöldségek, búzaliszt</i> Mexikói rizses hús Gyümölcs	Brokkoli krémlevés, p.zs.k. (2, 7, 13, 14) <i>brokkoli, tej, burgonya, búzaliszt, kenyér</i> Milánói makaróni sajt szóráttal (2, 7) <i>szárzészta, paradicsompüré, csiperke gomba, sonka, sajt</i>	Tarhonyaleves (2, 4, 14) <i>szárzészta, burgonya, fűszerek, olaj</i> Kefires rakott zöldbab (2, 7) <i>zöldbab, csirkehús, rizs, olaj, fűszerek</i> Gyümölcs	Gulyásleves (1, 2, 4, 14) <i>hús, burgonya, zöldségek</i> Tejbegríz fahéj szóráttal (2, 7) <i>tej, búzadara, fahéj, cukor</i>	Erőleves csigatésztaival (1, 2, 4) <i>csont, zöldségek, szárzészta</i> Burgonyás vagdalt (2, 4) <i>csirkehús, tojás, burgonya, zsemle, vöröshagyma, olaj</i> Tejszínes tökfőzelék (2, 7, 13) <i>főzőtök, tejszín, búzaliszt, cukor, olaj</i>
	energia: 536 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,4 g só: 0,5 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 38 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 7 g só: 1,8 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 22 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,7 g só: 0,9 g
Uzsonna	Kockasajt (7) Rozsláng kenyér (2)	Mézes-gyümölcsös túrókrém (2, 7), Kalács (2)	Sajt (7), margarin (7) T.k. kenyér (2)	Tejfölös pogácsa (2, 4, 7)	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (2)
	energia: 184 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g só: 1,3 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 8 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g só: 1,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

52. hét	2020.12.21.	2020.12.22.	2020.12.23.	2020.12.24.	2020.12.25.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea Vajkrém (7), Kenyér (2)	Tejeskávé (2, 7), Piknik felvágott, margarin (7), T. k. zsemle (2), zöldf.	Tea, Kockasajt (7), Telj. kiőrl. kifli (2), zöldfélé		
	energia: 269 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 16 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 1,1 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,8 g		
Ebéd	Meggykrémleves (2, 7, 13) <i>meggy, alma, tej, cukor</i> Sajtmártásos csirkecsíkok (2, 7) <i>csirkehús, sajtkrém, tej, tejjől, sajt, búzaliszt</i> Párolt barna rizs Gyümölcs	Csontleves (1, 2, 4) <i>zöldségek, olaj, fűszerek</i> Hamis chilis bab (chili nélkül) <i>szárazbab, sertéshús, kukorica, paradicsompüré</i> Gyümölcs	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 2, 4, 7, 9, 13) <i>csirkehús, zöldségek, olaj, fűszerek</i> Darás metélt (2) Baracköntettel		
	energia: 583 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 342 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 19 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,4 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 23 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1,1 g		
Uzsonna	Csemege szalámi, Margarin (7) T. kiőrl. kenyér (2), Zöldfélé	Kakaós csiga (2)	Pizzás táska (2)		
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 7 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g só: 1,3 g		

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

53. hét	2020.12.28.	2020.12.29.	2020.12.30.	2020.12.31.	2020.01.01.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Méz, margarin (7), Kenyér (2)	Gyümölcsstea, Kenőmájás (2, 7, 13), T.k. kifli (2), zöldfélé	Tej (7) Kakaós kifli (2)	Málna tea, Sajtos baromfipárizsi (7), margarin (7), T. k. zsemle (2) zöldfélé	
	energia: 294 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1,3 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,6 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,3 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 14 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 4 g	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (2, 14) <i>burgonya, lecsó, olaj, fűszerek</i> Csirkefasírt (2, 4) <i>csirkehús, kenyér, tojás</i> Zöldborsófőzelék (2, 7) <i>zöldborsó, tej, búzaliszt</i> Gyümölcs	Kínai édes-savanyú leves (2, 4, 7, 13) <i>sárgarépa, fejes káposzta, csiperke gomba, szójaszósz</i> Bakonyi csirkeragu (2) <i>csirkehús, tejföl, csiperke gomba, szalonna</i> Főtt szarvacska tészta (2, 4) Gyümölcs	Paradicsomleves (1, 2, 4) <i>paradicsompüré, zeller, búzaliszt, szárított zsemle, cukor</i> Rántott csirkemell (2, 4) <i>csirkemell, tojás, búzaliszt, zsemlemorzsa,</i> Petrezselymes rizs Káposztasaláta	Palócleves (1, 2, 4, 14) <i>sertéshús, zöldbab, burgonya, tejföl</i> Aranygaluska vanília sodó (2, 7) <i>tészta, tej, pudringpor, tej</i>	
	energia: 594 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g só: 0,7 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,3 g só: 1,3 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,5 g só: 1 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,7 g só: 1,5 g	
Uzsonna	Fokhagymás felvágott Margarin (7), T. kiörl. kenyér(2), zöldfélé	Almás táská (2)	Sajt (7), margarin (7) Kovászos kenyér (2), Zöldfélé	Tökmagos pogácsa (2, 4, 7)	
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 0,1 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,3 g só: 1,4 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,3 g só: 0,1 g	

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélek; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok