

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
A menü ebéd	Bableves gazdagon, Dió szórat, Fodros metélt, T.K. kenyér, Alma			Lengyeles árpagyöngy leves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt, T.K. kenyér			Lebbencsleves, Sült csirkecomb, Karottás rizs			BrokkolikréMLEves, Levesgyöngy, Pincepörkölt, Csemege uborka, T.K. kenyér			100% Gyümölcslé , Zöldséges marharagu, Burgonyás nudli		
	Energia: 1,215.04 Kcal / 5,078.87 KJ			Energia: 620.52 Kcal / 2,593.77 KJ			Energia: 884.33 Kcal / 3,696.50 KJ			Energia: 913.91 Kcal / 3,820.14 KJ			Energia: 1,176.78 Kcal / 4,918.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	45.29 g	38.27 g	6.26 g	30.68 g	10.64 g	2.80 g	66.11 g	20.11 g	5.23 g	34.19 g	45.56 g	7.79 g	35.98 g	29.32 g	10.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	143.19 g	20.73 g	2.08 g	59.71 g	0.00 g	2.35 g	83.40 g	0.00 g	2.20 g	88.83 g	0.00 g	1.64 g	140.62 g	0.00 g	1.10 g
1,3,8,9			1,9			1,3,9			1,3,7,9,10			1,9,(3),(6),(7),(12)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.															
A menü	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Frankfurti leves, Darásmetélt, Sárgabarack lekvár, Porcukor, T.K. kenyér, Csokimikulás			Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Céklassaláta			Csontleves, Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, T.K. kenyér, Alma			Daragaluska leves, Vadas pulykaragu, Burgonyakrokkett			Kertészleves, Halfilé sokmagvas bundában, Párolt rizs, Tartármártás		
Energia: 1,687.39 Kcal / 7,053.29 Kj			Energia: 953.49 Kcal / 3,985.59 Kj			Energia: 896.96 Kcal / 3,749.29 Kj			Energia: 991.55 Kcal / 4,144.68 Kj			Energia: 1,245.18 Kcal / 5,204.85 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
38.86 g	50.36 g	23.97 g	31.15 g	24.70 g	1.00 g	36.41 g	14.13 g	3.09 g	30.64 g	30.54 g	6.93 g	40.16 g	33.44 g	4.97 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
233.38 g	103.75 g	2.18 g	107.00 g	7.99 g	2.88 g	113.35 g	39.96 g	2.22 g	95.16 g	3.00 g	0.97 g	113.35 g	4.00 g	2.71 g	
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,9			1,3,9			1,3,9,10,(12)			1,3,4,9,10,11,(7),(12)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződések formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.															
A menü	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Lencsegulyás gazdagon, Csokis gombóc, Porcukor, T.K. kenyér			Sütötök krémleves, Pírtott tökmag, Sertéspörkölt, Tarhonya, Csemege uborka			Zöldségleves, Ketchupos sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya, Káposzta saláta			Paradicsomleves, Fűszeres-hagymás csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka, Banán			100% Gyümölcslé , Házi fasírt, Burgonyafőzelék, T.K. kenyér		
Energia: 1,103.98 Kcal / 4,614.64 KJ			Energia: 1,153.63 Kcal / 4,822.17 KJ			Energia: 961.12 Kcal / 4,017.48 KJ			Energia: 1,182.74 Kcal / 4,943.85 KJ			Energia: 992.92 Kcal / 4,150.41 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
36.54 g	17.42 g	2.36 g	48.54 g	55.84 g	5.25 g	71.93 g	21.25 g	4.99 g	39.23 g	16.21 g	4.64 g	32.48 g	27.59 g	9.48 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
170.99 g	24.98 g	2.88 g	94.23 g	0.00 g	2.90 g	93.42 g	17.59 g	1.57 g	154.24 g	21.98 g	1.64 g	131.27 g	0.00 g	1.70 g	
1,3,9			1,3,7,9,10			1,3,9,(7)			1,3,9,10			1,3,9,(7)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
A menü	Sertés raguleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka, Alma			Magyaros burgonyaleves, Halrudacska, Párolt rizs, Tartármártás, T.K. kenyér			Bableves, Sült virsli, Parajfőzelék, T.K. kenyér, Banán			Zöldborsóleves, Rakott burgonya, Céklassaláta			Halászlé, Beigli, diós, T.K. kenyér		
	Energia: 853.62 Kcal / 3,568.13 Kj			Energia: 898.79 Kcal / 3,756.94 Kj			Energia: 1,145.52 Kcal / 4,788.27 Kj			Energia: 779.91 Kcal / 3,260.02 Kj			Energia: 1,336.15 Kcal / 5,585.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	30.13 g	17.58 g	1.05 g	47.76 g	27.64 g	4.90 g	40.15 g	30.43 g	9.34 g	27.01 g	24.59 g	9.26 g	30.52 g	54.31 g	0.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110.19 g	0.00 g	2.92 g	97.77 g	4.00 g	2.40 g	110.90 g	0.00 g	22.16 g	86.03 g	7.99 g	1.65 g	172.07 g	0.45 g	1.43 g
1,3,9,10			1,3,4,9,10,(7),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,9			1,3,4,(7)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2021.12.27. - 2021.12.31.

Heti étlap 2021.12.27. - 2021.12.31.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
A menü	Sertés gulyásleves, Tejberizs, Erdei gyümölcsmártás, T.K. kenyér			Tejfölös gombaleves, Natúr sertésborda, Hagymás tört burgonya, Écetes almapaprika			Tavaszi zöldségleves, Bolognai ragu, Spagetti, Reszelt sajt, Alma			Zöldbableves, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Káposzta saláta		
	Energia: 1,221.40 Kcal / 5,105.45 KJ			Energia: 795.70 Kcal / 3,326.03 KJ			Energia: 1,033.89 Kcal / 4,321.66 KJ			Energia: 810.20 Kcal / 3,386.64 KJ			Energia: 1,085.23 Kcal / 4,536.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36.62 g	21.50 g	0.83 g	35.30 g	13.68 g	3.94 g	37.45 g	27.61 g	7.59 g	35.67 g	15.01 g	4.84 g	68.55 g	28.22 g	7.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	191.99 g	79.92 g	2.04 g	75.53 g	1.00 g	2.14 g	117.07 g	4.00 g	2.49 g	81.96 g	0.00 g	2.50 g	124.22 g	41.96 g	2.39 g
	1,3,7,9,(12)			1,3,9,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,7		

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.