



# ÉTLAP

2024.12.02-2024.12.06

49 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                | Kedd                                                                                                                       | Szerda                                                                                                                              | Csütörtök                                                                                                                        | Péntek                                                                                                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Erdélyi csorba<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:249 SZH:10.6 SÓ:0.8 ZSÍR:10.1<br>FE:28.1.                       | Zellerleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:111 SZH:11.5 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7<br>FE:2.7.                                  | Csontleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5<br>FE:4.4.                                             | Zöldségleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:109 SZH:12.3 SÓ:0.3 ZSÍR:5.4<br>FE:2.4.                                       | Burgonyagulyás<br>Allergén:glutén<br>EN:188 SZH:29.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.4<br>FE:4.2.                       |
| Ebéd A menü | Tejszínes brokkolifőzelék<br>Fasírozott<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:561 SZH:39.0 SÓ:0.9 ZSÍR:34.3<br>FE:23.0. | Lecsós halfilé<br>Bulgur<br>Allergén:glutén halak<br>EN:503 SZH:76.3 SÓ:0.4 ZSÍR:7.6<br>FE:24.9.                           | Grillfűszeres sült csirkecomb<br>Sajtszós<br>Pirított kuskusz<br>Allergén:glutén tej<br>EN:574 SZH:83.3 SÓ:1.9 ZSÍR:9.2<br>FE:36.5. | Székelykáposzta<br>Allergén:glutén tej<br>EN:347 SZH:11.5 SÓ:0.9 ZSÍR:26.0<br>FE:16.2.                                           | Almás-túrós rakott tészta<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:389 SZH:63.0 SÓ:0.3 ZSÍR:12.0<br>FE:5.5. |
| Ebéd B menü | Szilvalekváros gombóc<br>Porcukor<br>Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:428 SZH:92.6 SÓ:0.5 ZSÍR:1.6<br>FE:9.2.  | Vadas szelet<br>Spagetti tészta<br>Allergén:glutén mustár tej tojás zeller<br>EN:992 SZH:89.6 SÓ:1.1 ZSÍR:54.9<br>FE:33.1. | Olasz zöldségragu<br>Burgonya nudli<br>Reszelt sajt<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:761 SZH:82.2 SÓ:2.8 ZSÍR:25.8<br>FE:47.9.    | Tarhonyás sertéshús<br>Ecetes paprika<br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás<br>EN:547 SZH:40.6 SÓ:2.0 ZSÍR:30.4<br>FE:26.7. | Babos tészta<br>Allergén:glutén tojás<br>EN:560 SZH:94.1 SÓ:1.1 ZSÍR:9.4<br>FE:23.5.                  |

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)



# ÉTLAP

2024.12.09-2024.12.13

50 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                         | Kedd                                                                                                  | Szerda                                                                                                                           | Csütörtök                                                                                                         | Péntek                                                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Alföldi gulyásleves<br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:346 SZH:24.2 SÓ:0.3 ZSÍR:20.9 FE:14.4.                              | Kertészleves<br>Allergén:glutén zeller<br>EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.                     | Parajkrémleves sajtszóráttal<br>Allergén:glutén tej<br>EN:210 SZH:19.9 SÓ:0.9 ZSÍR:9.5 FE:10.8.                                  | Almás meggyleves<br>Allergén:glutén tej<br>EN:141 SZH:24.8 SÓ:0.1 ZSÍR:3.7 FE:1.4.                                | Zöldbableves<br>Allergén:glutén zeller<br>EN:109 SZH:12.2 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:2.8.                        |
| Ebéd A menü | Rántott gomba<br>Párolt rizs<br>Tartármártás<br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:752 SZH:91.1 SÓ:0.8 ZSÍR:35.1 FE:16.2. | Zöldborsófőzelék<br>Vagdalt<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:632 SZH:59.5 SÓ:1.0 ZSÍR:28.6 FE:32.8. | Sült csirkecomb<br>Burgonyapüré<br>Savanyú uborka<br>Allergén:kén-dioxid mustár tej<br>EN:501 SZH:55.3 SÓ:3.6 ZSÍR:16.7 FE:30.3. | Sült csirkemáj<br>Károlyi saláta<br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:539 SZH:22.2 SÓ:1.5 ZSÍR:39.7 FE:22.2. | Mákos nudli<br>Vaníliás öntet<br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:784 SZH:128.7 SÓ:1.0 ZSÍR:25.1 FE:26.4. |
| Ebéd B menü | Diós tészta<br>Allergén:diófélék glutén tojás<br>EN:626 SZH:86.2 SÓ:0.8 ZSÍR:23.3 FE:17.0.                                    | Pásztortarhonya<br>Céklasaláta<br>Allergén:glutén tojás<br>EN:488 SZH:70.5 SÓ:1.6 ZSÍR:15.9 FE:14.4.  | Borsos tokány<br>Párolt rizs<br>Savanyú uborka<br>Allergén:glutén kén-dioxid mustár<br>EN:571 SZH:65.8 SÓ:2.8 ZSÍR:23.3 FE:23.4. | Rakott karfiol<br>Allergén:glutén tej<br>EN:452 SZH:31.1 SÓ:0.9 ZSÍR:27.0 FE:20.7.                                | Joghurtos - bazsalikomos tészta<br>Allergén:glutén tej<br>EN:451 SZH:75.4 SÓ:0.9 ZSÍR:10.0 FE:13.8.      |

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                    | Kedd                                                                                                                   | Szerda                                                                                                    | Csütörtök                                                                                                            | Péntek                                                                                                 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves  | Sertésragu leves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:244 SZH:7.3 SÓ:0.8 ZSÍR:18.3 FE:12.0.                         | Tojásleves<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:128 SZH:6.8 SÓ:0.2 ZSÍR:9.5 FE:3.7.                                      | Lencseleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:228 SZH:31.2 SÓ:0.1 ZSÍR:5.9 FE:12.1.               | Brokkolikrémleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:129 SZH:9.1 SÓ:0.4 ZSÍR:3.5 FE:2.2.                               | Frankfurti leves<br><br>Allergén:glutén mustár szója tej<br>EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.  |
| Ebéd A menü | Túrós tészta<br>Porcukor<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:594 SZH:82.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.6 FE:25.8.                   | Rakott káposzta<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:433 SZH:28.9 SÓ:0.9 ZSÍR:27.8 FE:16.2.                                | Tepsis burgonya<br>Savanyúság<br><br>Allergén:kén-dioxid<br>EN:319 SZH:40.6 SÓ:1.3 ZSÍR:11.6 FE:11.8.     | Chilis bab<br><br>Allergén:glutén<br>EN:388 SZH:45.9 SÓ:0.3 ZSÍR:9.9 FE:28.2.                                        | Sajtos - tejfölös tészta<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:567 SZH:60.0 SÓ:0.9 ZSÍR:24.6 FE:25.3. |
| Ebéd B menü | Grízes tészta<br>Porcukor<br>Lekvár<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:539 SZH:107.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:12.3. | Baromfipálcás lecsó<br>Tarhonya<br><br>Allergén:glutén mustár szója tojás<br>EN:471 SZH:67.5 SÓ:1.4 ZSÍR:15.1 FE:15.5. | Bakonyi csirkeragu<br>Párolt rizs<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:470 SZH:68.8 SÓ:0.5 ZSÍR:11.9 FE:21.3. | Sertéspörkölt<br>Főtt burgonya<br>Savanyúság<br><br>Allergén:kén-dioxid<br>EN:587 SZH:53.7 SÓ:1.8 ZSÍR:29.0 FE:26.2. |                                                                                                        |

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)



# ÉTLAP

2024.12.30-2025.01.03

1 hét.

| Étkezés    | Hétfő                                                                                          | Kedd                                                                                  | Szerda           | Csütörtök                                                                                                                         | Péntek                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd leves | Tejszínes kukoricaleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:305 SZH:44.3 SÓ:0.2 ZSÍR:10.3 FE:8.4. | Kertészleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1. | MUNKASZÜNETI NAP | Csontleves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.                                          | Babgulyás<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:228 SZH:31.2 SÓ:0.1 ZSÍR:5.9 FE:12.1.                                  |
| Ebéd menü  | Milánói makaróni<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:642 SZH:67.7 SÓ:0.9 ZSÍR:27.4 FE:30.1. | Pincepörkölt<br>Káposztasaláta<br><br>EN:653 SZH:59.7 SÓ:1.6 ZSÍR:23.7 FE:13.5.       |                  | Paprikáskrumpli kolbásszal<br>Savanyú paprika<br><br>Allergén:kén-dioxid mustár szója<br>EN:303 SZH:37.4 SÓ:2.0 ZSÍR:12.5 FE:9.1. | Szilvalekváros gombóc<br>Fahéjas szórat<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:427 SZH:92.1 SÓ:0.5 ZSÍR:1.6 FE:9.2. |

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élelmezésvezető

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata ( EN:energia, kcal/adag;SZH:szénhidrát, g/adag; SÓ:sótartalom,g/adag;ZSÍR:zsírtartalom,g/adag)