

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Kakaó Kuglóf Allergén:glutén tej tojás EN:442 SZH:74.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.1 FE:16.7.	Citromos tea Tepertőkrém Paradicsom Kenyer Allergén:glutén mustár EN:559 SZH:49.5 ZSÍR:34.2 FE:12.3 SÓ:1.2.	Tejbegríz Fahéjas szórat Allergén:glutén tej EN:389 SZH:76.0 SÓ:0.6 ZSÍR:4.1 FE:11.4.	Gyümölcsstea Tonhalkrém Zöldhagyma Kenyer Allergén:glutén halak tej EN:341 SZH:54.9 SÓ:1.3 ZSÍR:7.6 FE:13.8.
Ebéd leves	Munkaszüneti nap	Zöldborsókrémleves Pirított zsemlekocka Allergén:glutén tej zeller EN:192 SZH:25.8 SÓ:0.7 ZSÍR:6.4 FE:7.1.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:97 SZH:13.7 SÓ:0.7 ZSÍR:2.5 FE:4.4.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.2 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Burgonyaleves Allergén:glutén EN:188 SZH:29.9 SÓ:0.6 ZSÍR:5.4 FE:4.2.
Ebéd A menü		Borsos tokány Főtt burgonya Allergén:glutén EN:517 SZH:51.8 SÓ:1.3 ZSÍR:23.6 FE:22.8.	Tarhonyás csirkehús Vitaminsaláta Allergén:glutén tojás EN:340 SZH:30.8 SÓ:0.7 ZSÍR:16.9 FE:15.3.	Fokhagymás sertéssült Hagymás tört burgonya Fejes saláta Allergén:tej EN:549 SZH:60.6 SÓ:1.5 ZSÍR:21.4 FE:26.5.	Túrós tészta Alma Allergén:glutén tej tojás EN:548 SZH:69.5 SÓ:0.9 ZSÍR:18.0 FE:26.2.
Ebéd B menü		Bakonyi sertésragu Tészta köret Allergén:glutén tej EN:642 SZH:67.6 SÓ:0.5 ZSÍR:31.6 FE:21.0.	Zöldfűszeres sült halszelet Párolt vegyes zöldség Allergén:halak tej EN:350 SZH:24.4 SÓ:1.6 ZSÍR:14.9 FE:28.6.	Temesvári tokány Spagetti tészta Allergén:glutén tej EN:582 SZH:63.9 SÓ:0.4 ZSÍR:26.8 FE:20.2.	Morzsás nudli Lekvár Alma Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:692 SZH:137.6 SÓ:1.0 ZSÍR:7.1 FE:17.4.
Vacsora		Gyümölcsös tejberizs Kakaós szórat Citromos tea Allergén:tej EN:310 SZH:59.8 SÓ:0.2 ZSÍR:3.7 FE:8.3.	Babfőzelék Sült kolbász Ecetes lilahagyma Allergén:glutén tej EN:699 SZH:71.3 SÓ:2.3 ZSÍR:31.2 FE:32.0.	Citromos tea Löncs felvágott Főtt tojás, Natúr sajtkrém Kenyer Allergén:glutén szója tej tojás EN:580 SZH:51.5 SÓ:2.9 ZSÍR:28.0 FE:29.7.	

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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

2017.05.08-2017.05.12

19 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Sonkás felvágott Margarin, Kígyóborka Korpás zsemle Citromos tea Allergén:glutén szója tej EN:430 SZH:60.4 SÓ:2.2 ZSÍR:10.3 FE:22.0.	Karamellás tej Briós Allergén:glutén tej tojás EN:493 SZH:82.4 SÓ:0.9 ZSÍR:10.7 FE:15.9.	Citromos tea Főtt virsli Mustár, Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén mustár szója zeller EN:547 SZH:60.7 SÓ:3.5 ZSÍR:24.1 FE:21.3.	Tej Csokigolyó Margarin, Zöldpaprika Kenyer Allergén:glutén tej EN:574 SZH:90.9 SÓ:2.7 ZSÍR:14.5 FE:18.9.	Gyümölcsstea Petrezselymes sajtkrém Hónapos retek Rozsos zsemle Allergén:diófélék glutén tej tojás EN:451 SZH:54.0 SÓ:1.4 ZSÍR:18.9 FE:15.2.
Ebéd leves	Májgaluskaleves Allergén:glutén tojás EN:239 SZH:22.1 SÓ:0.4 ZSÍR:9.2 FE:16.4.	Csirkeragu leves Allergén:zeller EN:149 SZH:7.0 SÓ:0.8 ZSÍR:6.8 FE:14.5.	Karalábéleves Allergén:glutén zeller EN:109 SZH:12.5 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.6.	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:163 SZH:21.3 SÓ:0.3 ZSÍR:6.3 FE:4.7.	Felesborsó leves Allergén:glutén EN:204 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:9.8.
Ebéd A menü	Töltött káposzta Sütemény Allergén:glutén tej tojás EN:776 SZH:80.7 SÓ:1.1 ZSÍR:37.9 FE:26.9.	Zöldbabfőzelék Fűszeres sült oldalas Alma Allergén:glutén tej EN:744 SZH:33.2 SÓ:1.0 ZSÍR:57.9 FE:20.8.	Almás csirkemell Petrezselymes burgonya EN:452 SZH:53.8 SÓ:1.1 ZSÍR:11.6 FE:31.1.	Rakott brokkoli Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:442 SZH:28.2 SÓ:1.1 ZSÍR:27.1 FE:20.6.	Almás-túrós lasagne Mandarin Allergén:glutén tej tojás EN:389 SZH:63.0 SÓ:0.3 ZSÍR:12.0 FE:5.5.
Ebéd B menü	Zúzapörkölt Párolt rizs Idénysaláta Sütemény Allergén:glutén tej tojás EN:794 SZH:119.4 SÓ:1.4 ZSÍR:21.1 FE:30.1.	Sült sajtgolyó Párolt rizs Tartármártás Alma Allergén:glutén mustár tej tojás EN:957 SZH:76.4 SÓ:1.8 ZSÍR:57.7 FE:31.2.	Tejszínes gombás sertésszelet Penne tészta Allergén:glutén tej EN:703 SZH:69.8 SÓ:1.5 ZSÍR:31.6 FE:33.7.	Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:620 SZH:75.9 SÓ:1.5 ZSÍR:22.6 FE:25.3.	Tepertős pogácsa Mandarin Allergén:glutén tej tojás EN:443 SZH:28.2 SÓ:0.2 ZSÍR:32.4 FE:8.6.
Vacsora	Gyümölcsstea Paprikáskrumpli virslivel Káposztasaláta Allergén:glutén mustár szója EN:684 SZH:84.8 SÓ:2.3 ZSÍR:29.8 FE:17.0.	Hentestokány Párolt rizs Allergén:glutén mustár EN:462 SZH:64.3 SÓ:0.5 ZSÍR:15.5 FE:15.5.	Káposztás tészta Banán Allergén:glutén tojás EN:588 SZH:108.1 SÓ:0.8 ZSÍR:10.0 FE:14.8.	Citromos tea Hot-dog Túró rudi Allergén:glutén mustár szója tej EN:604 SZH:71.1 SÓ:0.8 ZSÍR:24.3 FE:24.1.	

Beszerezéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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

2017.05.15-2017.05.19

20 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Májkrém Zöldhagyma Kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:356 SZH:55.6 SÓ:1.9 ZSÍR:9.0 FE:13.7.	Kakaó Lekváros táska Allergén:glutén tej tojás EN:416 SZH:73.4 SÓ:1.2 ZSÍR:5.8 FE:16.7.	Gyümölcsstea Almás sajtkrém Főtt tojás Félbarna kenyér Allergén:glutén tej tojás EN:454 SZH:51.1 SÓ:2.0 ZSÍR:17.3 FE:22.7.	Vaníliás tej méz Teavaj Zsemle Allergén:glutén tej EN:577 SZH:86.2 SÓ:1.2 ZSÍR:19.2 FE:13.9.	Citromos tea Kapros túrókrém Kígyóborka Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén tej EN:251 SZH:41.0 SÓ:1.1 ZSÍR:4.4 FE:11.3.
Ebéd leves	Barackos - szilvás gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:171 SZH:31.6 SÓ:0.3 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Karfiolleves Allergén:glutén zeller EN:104 SZH:10.9 SÓ:0.7 ZSÍR:5.3 FE:2.7.	Gombakrémleves Allergén:glutén tej tojás EN:173 SZH:12.0 SÓ:1.3 ZSÍR:11.4 FE:5.1.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:166 SZH:24.5 SÓ:0.9 ZSÍR:5.6 FE:3.9.	Frankfurti leves Allergén:glutén mustár szója tej EN:287 SZH:17.8 SÓ:0.8 ZSÍR:18.7 FE:11.4.
Ebéd A menü	Töltött sertés dagadó Kukoricás rizs Fejes saláta Alma Allergén:glutén tojás EN:830 SZH:76.0 SÓ:1.7 ZSÍR:48.8 FE:20.2.	Kapros káposztafőzelék Fűszeres halpogácsa Allergén:glutén halak tej tojás zeller EN:455 SZH:50.0 SÓ:0.9 ZSÍR:20.6 FE:15.9.	Rakott karfiol Allergén:glutén tej EN:452 SZH:31.1 SÓ:0.9 ZSÍR:27.0 FE:20.7.	Fokhagymás - mustáros sült hal Penne tészta Sütemény Allergén:glutén halak mustár tej tojás EN:860 SZH:115.1 SÓ:1.7 ZSÍR:27.4 FE:36.9.	Mákos nudli Vaníliás öntet Alma Allergén:glutén tej tojás EN:784 SZH:128.7 SÓ:1.0 ZSÍR:25.1 FE:26.4.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Alma Allergén:glutén tej tojás EN:513 SZH:60.7 SÓ:0.8 ZSÍR:20.2 FE:21.2.	Rántott csirkecomb filé Burgonyapüré Céklasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:732 SZH:90.1 SÓ:2.3 ZSÍR:24.4 FE:35.8.	Debreceni tokány Tészta köret Allergén:glutén szója tej EN:851 SZH:68.4 SÓ:0.9 ZSÍR:50.2 FE:30.3.	Rántott sertésszelet Burgonyapüré Uborkasaláta Sütemény Allergén:glutén tej tojás EN:933 SZH:113.5 SÓ:1.8 ZSÍR:34.6 FE:39.6.	Gyümölcslepeny Alma Allergén:glutén tej tojás EN:434 SZH:67.0 SÓ:0.3 ZSÍR:13.9 FE:8.5.
Vacsora	Rántott csirkeszárny Majonézes burgonyasaláta Mandarin Allergén:glutén mustár tej tojás EN:1016 SZH:62.3 SÓ:1.1 ZSÍR:74.3 FE:21.8.	Túrós tészta Cseresznye Allergén:glutén tej tojás EN:578 SZH:76.5 SÓ:0.9 ZSÍR:17.9 FE:26.6.	Görögös csirkecomb filé csíkok Friss vegyes saláta Allergén:glutén zeller EN:168 SZH:4.6 SÓ:1.1 ZSÍR:8.2 FE:19.6.	Citromos tea Olasz felvágott Szelet sajt, Zöldpaprika Félbarna kenyér, Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:570 SZH:59.9 SÓ:3.5 ZSÍR:25.6 FE:23.7.	

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)

2017.05.22-2017.05.26

21 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Édes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén tej EN:253 SZH:40.7 ZSÍR:4.0 FE:12.8 SÓ:0.6.	Tejeskávé Kalács Lekvár Margarin Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:578 SZH:89.9 SÓ:1.2 ZSÍR:16.2 FE:17.3.	Erdei gyümölcs tea Kolbászkrem Zöldség Korpás zsemle Allergén:glutén tej EN:399 SZH:60.8 SÓ:1.8 ZSÍR:9.8 FE:14.9.	Tej Müzli Allergén:diófélék földimogyoró glutén szezámmag szója tej EN:296 SZH:47.0 SÓ:0.3 ZSÍR:5.5 FE:14.1.	Citromos tea Paradicsomos sajtkrém Zöldhagyma Kenyer Allergén:glutén tej EN:387 SZH:55.3 SÓ:2.0 ZSÍR:11.8 FE:15.4.
Ebéd leves	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:114 SZH:13.1 SÓ:0.2 ZSÍR:5.3 FE:3.1.	Almás - körtés gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:140 SZH:23.8 SÓ:0.1 ZSÍR:3.6 FE:2.2.	Zöldségkrémleves Allergén:glutén tej EN:155 SZH:19.6 SÓ:0.5 ZSÍR:6.6 FE:3.6.	Pulykaragu leves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:274 SZH:24.7 SÓ:0.5 ZSÍR:10.1 FE:20.5.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:257 SZH:30.6 SÓ:0.3 ZSÍR:10.0 FE:10.8.
Ebéd A menü	Tejszínes csirkeragu Sárgarépas rizs Cseresznye Allergén:glutén tej EN:443 SZH:68.0 SÓ:0.6 ZSÍR:6.2 FE:27.7.	Kelbimbófőzelék Sült csirkecomb Allergén:glutén EN:623 SZH:76.8 SÓ:1.2 ZSÍR:19.4 FE:34.4.	Hentestokány Szarvacska tészta Allergén:glutén mustár EN:555 SZH:61.4 SÓ:0.7 ZSÍR:25.4 FE:19.2.	Tavaszi rizses csirkemáj Fejes saláta Allergén:glutén tej EN:544 SZH:67.8 SÓ:1.6 ZSÍR:15.6 FE:32.2.	Szilvalekváros gombóc Fahéjas szórát Meggy Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:449 SZH:96.1 SÓ:0.5 ZSÍR:1.7 FE:9.6.
Ebéd B menü	Zöldséges lasagne Cseresznye Allergén:glutén tej zeller EN:449 SZH:75.0 SÓ:0.8 ZSÍR:8.1 FE:17.6.	Töltött paprika Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:797 SZH:112.0 SÓ:1.5 ZSÍR:25.3 FE:28.4.	Cukkínis ragu Főtt burgonya EN:594 SZH:93.2 SÓ:0.9 ZSÍR:10.5 FE:30.0.	Vadas szelet Burgonyakrokkett Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:1104 SZH:108.6 SÓ:1.5 ZSÍR:57.7 FE:35.2.	Tollhegy tészta halcsíkokkal Meggy Allergén:glutén halak tojás EN:496 SZH:70.7 SÓ:0.6 ZSÍR:11.6 FE:25.3.
Vacsora	Paprikás sült halfilé Párolt vegyes zöldség Allergén:glutén halak tej EN:349 SZH:27.2 SÓ:1.9 ZSÍR:13.1 FE:25.3.	Milánói sertésborda Allergén:glutén tej tojás EN:636 SZH:65.8 SÓ:0.9 ZSÍR:31.3 FE:38.4.	Zöldborsófőzelék Főtt virsli Alma Allergén:glutén szója tej EN:590 SZH:49.8 SÓ:1.2 ZSÍR:28.8 FE:31.8.	Töltött kifli Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén mustár szója tej EN:599 SZH:68.9 SÓ:1.9 ZSÍR:22.4 FE:29.3.	

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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
Reggeli	Citromos tea Sajtos párizsi Margarin, Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén szója tej EN:336 SZH:41.4 SÓ:1.6 ZSÍR:13.7 FE:11.3.	Tejbegríz Fahéjas szórat Natúr vajkrém, Kígyóborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:638 SZH:115.0 SÓ:1.8 ZSÍR:10.6 FE:19.5.	Citromos tea Szezámós - almás sajtkrém Paradicsom Korpás zsemle Allergén:glutén szezámag tej EN:438 SZH:62.6 SÓ:1.6 ZSÍR:12.0 FE:18.0.	Tejeskávé Teavaj Kajszi lekvár Kenyér Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:613 SZH:91.0 SÓ:1.5 ZSÍR:20.2 FE:16.1.	Gyümölcsstea Margarin, Főtt tojás Reszelt sajt, Hónapos retek Rozsos zsemle Allergén:diófélék glutén tej tojás EN:683 SZH:51.3 SÓ:2.3 ZSÍR:37.6 FE:33.5.
Ebéd leves	Vegyes zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:100 SZH:10.2 SÓ:0.5 ZSÍR:5.4 FE:2.3.	Zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:111 SZH:11.5 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:2.7.	Felesborsókrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:318 SZH:37.1 SÓ:0.3 ZSÍR:13.4 FE:11.6.	Sertéshúsleves Allergén:glutén tojás zeller EN:200 SZH:5.3 SÓ:0.8 ZSÍR:14.4 FE:11.7.	Hamis gulyásleves Allergén:zeller EN:142 SZH:20.3 SÓ:0.7 ZSÍR:5.2 FE:2.8.
Ebéd A menü	Gombapaprikás Házi galuska Alma Allergén:glutén tej tojás EN:583 SZH:81.9 SÓ:0.8 ZSÍR:19.1 FE:19.8.	Fokhagymás sült sertésmáj Hagymás tört burgonya Káposztasaláta Allergén:glutén tej EN:578 SZH:74.6 SÓ:1.9 ZSÍR:18.9 FE:25.3.	Kakukkfűves pulykatokány Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás zeller EN:529 SZH:63.8 SÓ:0.5 ZSÍR:18.5 FE:26.1.	Kapros tökfőzelék Sült virsli Allergén:glutén szója tej EN:439 SZH:25.1 SÓ:1.1 ZSÍR:29.7 FE:17.4.	Mogorókrémes gombóc Cseresznye Allergén:diófélék glutén szója tej tojás EN:286 SZH:53.7 SÓ:0.1 ZSÍR:4.7 FE:6.1.
Ebéd B menü	Chilis bab Alma Allergén:glutén EN:422 SZH:52.9 SÓ:0.3 ZSÍR:10.3 FE:28.6.	Párizsi szelet Rizi bizi Káposztasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:527 SZH:67.5 SÓ:1.2 ZSÍR:17.0 FE:24.9.	Rakott burgonya Fejes saláta Allergén:glutén tej tojás EN:561 SZH:58.8 SÓ:1.3 ZSÍR:26.1 FE:21.0.	Gyümölcsmártás Főtt sertésszelet Pirított dara Allergén:glutén tej EN:693 SZH:102.9 SÓ:1.0 ZSÍR:17.6 FE:28.7.	Sajtos kifli Cseresznye Allergén:glutén tej tojás EN:426 SZH:71.6 SÓ:1.8 ZSÍR:7.6 FE:16.7.
Vacsora	Citromos tea Hamburger Allergén:glutén mustár tej tojás EN:371 SZH:44.1 SÓ:0.8 ZSÍR:13.3 FE:18.1.	Bolognai spagetti Cseresznye Allergén:glutén tej tojás EN:543 SZH:67.7 SÓ:0.8 ZSÍR:20.1 FE:21.6.	Lecsós halfilé Párolt rizs Allergén:glutén halak EN:431 SZH:69.3 SÓ:0.4 ZSÍR:6.8 FE:22.3.	Gyümölcsstea Hideg sült Friss vegyes saláta Allergén:glutén EN:256 SZH:15.3 SÓ:0.8 ZSÍR:11.0 FE:24.2.	

Beszerzéstől függően az étlap változhat.

Élmezésvezető

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