

2017.03.06-2017.03.10

10 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Zala felvágott Zöldség Zsemle Allergén:glutén EN:356 SZH:52.5 SÓ:1.8 ZSÍR:9.5 FE:14.4.	Tej Vajas - lekváros kalács Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:340 SZH:51.1 SÓ:1.4 ZSÍR:8.5 FE:14.3.	Gyümölcsstea Kolbászkrem Zöldség Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén tej EN:256 SZH:35.4 SÓ:1.2 ZSÍR:8.5 FE:8.5.	Tej Csokigolyó Allergén:glutén tej EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.1 ZSÍR:7.7 FE:9.8.	Citromos tea Natúr sajtkrém Szelet sajt, Zöldség Kenyér Allergén:glutén tej EN:333 SZH:46.9 SÓ:2.0 ZSÍR:9.7 FE:14.0.
Ebéd leves	Magyaros zellerleves Allergén:glutén tojás zeller EN:110 SZH:11.6 SÓ:0.3 ZSÍR:5.8 FE:2.3.	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:220 SZH:16.6 SÓ:0.7 ZSÍR:15.2 FE:1.4.	Májgaluskaleves Allergén:glutén tojás EN:215 SZH:19.9 SÓ:0.4 ZSÍR:8.3 FE:14.8.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:258 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:9.9 FE:13.7.
Ebéd A menü	Tejszínes - kukoricás tokány Párolt rizs Gyümölcs Allergén:glutén tej EN:423 SZH:67.7 SÓ:0.5 ZSÍR:5.3 FE:25.6.	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:531 SZH:63.0 SÓ:1.4 ZSÍR:18.6 FE:26.4.	Vadas sertésragu Tészta köret Allergén:glutén mustár tej zeller EN:914 SZH:83.3 SÓ:0.9 ZSÍR:50.4 FE:30.2.	Lecsós halfilé Párolt rizs Allergén:glutén halak EN:388 SZH:62.4 SÓ:0.4 ZSÍR:6.1 FE:20.1.	Grízes tészta Gyümölcslekvár Gyümölcs Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:400 SZH:46.9 SÓ:0.7 ZSÍR:15.8 FE:15.4.
Ebéd B menü	Olaszos tészta Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:361 SZH:41.0 SÓ:1.2 ZSÍR:14.5 FE:15.9.	Tarhonyás sertéshús Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:488 SZH:36.1 SÓ:1.1 ZSÍR:27.3 FE:23.8.	Tepsis burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:287 SZH:36.6 SÓ:1.2 ZSÍR:10.5 FE:10.7.	Rozmaringos pulykasült Csőbensült zöldség Allergén:glutén tej EN:296 SZH:33.9 SÓ:1.2 ZSÍR:10.0 FE:16.9.	Káposztás tészta Gyümölcs Allergén:glutén tojás EN:465 SZH:81.8 SÓ:0.7 ZSÍR:9.3 FE:12.6.
Uzsonna	Párizsikrém Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója tej EN:262 SZH:35.5 SÓ:3.5 ZSÍR:8.8 FE:9.4.	Szalámis szendvics Gyümölcs Allergén:glutén szója tej EN:349 SZH:40.7 SÓ:0.8 ZSÍR:14.6 FE:13.2.	Diós sajtkrém Félbarna kenyér Allergén:diófélék glutén tej EN:284 SZH:34.6 SÓ:1.5 ZSÍR:12.2 FE:8.2.	Pizzasonka Margarin Zöldség Korpás zsemle Allergén:glutén szója EN:350 SZH:45.8 SÓ:1.7 ZSÍR:8.9 FE:20.4.	Kifli Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:244 SZH:43.2 SÓ:0.9 ZSÍR:3.7 FE:8.9.

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)

2017.03.13-2017.03.17

11 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Olasz felvágott Zöldség Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén szója EN:320 SZH:35.5 SÓ:2.1 ZSÍR:14.6 FE:11.2.	Tej Mogorókrémes zsemle Allergén:diófélék glutén szója tej EN:109 SZH:11.9 SÓ:0.3 ZSÍR:3.3 FE:7.7.	Gyümölcsstea Csibecsemege Zöldség Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:268 SZH:46.8 SÓ:1.8 ZSÍR:1.3 FE:16.7.	Tejbegríz Fahéjas szórat Allergén:glutén tej EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.	Citromos tea Zöldséges tojáskrém Rozsos zsemle Allergén:diófélék glutén mustár tej tojás EN:394 SZH:45.0 SÓ:1.1 ZSÍR:17.0 FE:14.2.
Ebéd leves	Magyaros rizsleves Allergén:zeller EN:99 SZH:12.2 SÓ:0.6 ZSÍR:4.6 FE:1.7.	Fahéjas szilvaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.3 SÓ:0.1 ZSÍR:3.1 FE:2.2.	Felesborsókrémleves Allergén:glutén tej EN:187 SZH:25.7 SÓ:0.1 ZSÍR:5.2 FE:9.0.	Reszelt sárgarépa leves Allergén:glutén tej EN:113 SZH:13.7 SÓ:0.5 ZSÍR:4.6 FE:3.6.	Hamis gulyásleves Allergén:zeller EN:128 SZH:18.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.5.
Ebéd A menü	Majorannás burgonyafőzelék Vagdalt Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:608 SZH:70.4 SÓ:1.4 ZSÍR:25.7 FE:22.0.	Sült csirkecomb sajtmártásban Sárgarépás rizs Allergén:glutén mustár tej EN:564 SZH:58.4 SÓ:1.7 ZSÍR:21.1 FE:34.6.	Gombapörkölt Házi galuska Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:454 SZH:64.7 SÓ:1.0 ZSÍR:13.9 FE:16.6.	Pirított csirkemell Párolt rizs Zellermártás Allergén:glutén tej zeller EN:529 SZH:69.1 SÓ:1.0 ZSÍR:14.2 FE:30.0.	Brokkolis lasagne Gyümölcs Allergén:glutén tej EN:391 SZH:48.8 SÓ:0.5 ZSÍR:6.3 FE:11.6.
Ebéd B menü	Spenótos - sajtos penne Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:448 SZH:76.7 SÓ:0.6 ZSÍR:9.9 FE:12.6.	Hagymaágyon sült oldalas Fűszeres burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:709 SZH:45.9 SÓ:1.8 ZSÍR:50.0 FE:17.1.	Debreceni tokány Tészta köret Allergén:glutén szója tej EN:766 SZH:61.6 SÓ:0.8 ZSÍR:45.2 FE:27.2.	Rántott sertésmáj Karfiolos burgonyapüré Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:546 SZH:62.1 SÓ:1.6 ZSÍR:20.8 FE:26.4.	Diós tészta Gyümölcs Allergén:diófélék glutén tojás EN:563 SZH:77.6 SÓ:0.7 ZSÍR:21.0 FE:15.3.
Uzsonna	Májkrémes zsemle Zöldség Allergén:glutén szója EN:291 SZH:32.3 SÓ:0.8 ZSÍR:11.3 FE:14.6.	Kolbászkarika Margarin Kenyér Gyümölcs Allergén:glutén EN:370 SZH:40.2 SÓ:2.5 ZSÍR:17.0 FE:13.8.	Vajas - mézes zsemle Allergén:glutén tej EN:272 SZH:46.0 SÓ:0.6 ZSÍR:12.9 FE:5.8.	Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér Allergén:glutén halak kén-dioxid mustár tojás EN:255 SÓ:1.0 ZSÍR:13.1 FE:11.6 SZH:22.0.	Kapros túró Kenyér Allergén:glutén tej EN:240 SZH:36.0 SÓ:1.6 ZSÍR:5.0 FE:12.7.

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)

2017.03.20-2017.03.24

12 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Tavaszi felvágott Retek Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén szója EN:235 SZH:36.0 SÓ:1.2 ZSÍR:5.8 FE:8.9.	Tej Müzli Allergén:diófélék földimogyoró glutén szezámmag szója tej EN:266 SZH:42.3 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:12.7.	Gyümölcsstea Körözött Zöldség Zsemle Allergén:glutén tej EN:321 SZH:54.5 SÓ:1.0 ZSÍR:4.9 FE:13.9.	Karamellás tej Briós Allergén:glutén tej tojás EN:444 SZH:74.2 SÓ:0.8 ZSÍR:9.6 FE:14.3.	Citromos tea Szezámmagos margarin Zöldség Korpás zsemle Allergén:glutén szezámmag tej EN:343 SZH:55.0 SÓ:1.1 ZSÍR:8.2 FE:10.7.
Ebéd leves	Burgonyagombóc leves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:156 SZH:19.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.2 FE:5.0.	Paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Karalábékrémleves Allergén:glutén tej zeller EN:147 SZH:13.8 SÓ:0.4 ZSÍR:8.6 FE:3.2.	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.	Káposztás bableves kolbásszal Allergén:zeller EN:158 SZH:23.9 SÓ:0.5 ZSÍR:2.8 FE:9.1.
Ebéd A menü	Felesborsó főzelék Szezámmagos baromfivagdalt Gyümölcs Allergén:glutén szezámmag tojás EN:500 SZH:58.8 SÓ:1.0 ZSÍR:15.1 FE:31.3.	Bakonyi sertésragu Tészta köret Allergén:glutén tej EN:578 SZH:60.8 SÓ:0.5 ZSÍR:28.5 FE:18.9.	Csirkehúsos rizottó Reszelt sajt Allergén:tej EN:391 SZH:32.2 SÓ:1.1 ZSÍR:15.3 FE:30.4.	Zöldfűszeres párolt haldarbkák Kukoricás rizs Tartármártás Allergén:halak mustár tej tojás EN:559 SZH:53.2 SÓ:1.1 ZSÍR:29.1 FE:20.3.	Sajtos - tejfölös tészta Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:541 SZH:60.3 SÓ:0.8 ZSÍR:22.5 FE:23.2.
Ebéd B menü	Sült hús Meggymártás Főtt burgonya Gyümölcs Allergén:glutén tej EN:579 SZH:81.7 SÓ:1.2 ZSÍR:14.0 FE:28.8.	Csőbensült brokkoli sárgarépával Allergén:glutén tej EN:139 SZH:12.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.1 FE:9.9.	Párizsi szelet Hagymás tört burgonya Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:477 SZH:51.9 SÓ:1.0 ZSÍR:19.0 FE:22.8.	Grillfűszeres sült csirkecomb Párolt vegyes zöldség Allergén:glutén tej EN:271 SZH:17.6 SÓ:1.8 ZSÍR:10.9 FE:24.8.	Baracklekváros gombóc Fahéjas szórát Gyümölcs Allergén:glutén tojás EN:629 SZH:122.9 SÓ:0.9 ZSÍR:8.1 FE:13.5.
Uzsonna	Banános sajtkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:260 SZH:45.2 SÓ:1.3 ZSÍR:4.6 FE:9.0.	Húskrém Lilahagyma Kenyer Allergén:glutén szója tej EN:239 SZH:39.7 SÓ:1.8 ZSÍR:2.5 FE:14.1.	Csibecsemege Zöldség Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:231 SZH:37.7 SÓ:1.8 ZSÍR:1.3 FE:16.7.	Vajas zsemle Zöldség Gyümölcs Allergén:glutén tej EN:287 SZH:35.6 SÓ:0.5 ZSÍR:13.4 FE:5.6.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.

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)

2017.03.27-2017.03.31

13 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Főtt virsli Mustár, Ketchup Magvas zsemle Allergén:diófélék glutén mustár szezámmag szója tej tojás zeller EN:646 SZH:64.8 SÓ:3.3 ZSÍR:31.9 FE:24.4.	Tej Sajtos rúd Allergén:glutén tej tojás EN:355 SZH:33.8 SÓ:0.8 ZSÍR:17.3 FE:15.4.	Gyümölcsstea Natúr sajtkrém Zöldség Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:264 SZH:45.8 SÓ:1.5 ZSÍR:4.8 FE:8.8.	Kakaó Kuglóf Allergén:glutén tej tojás EN:398 SZH:67.5 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:15.0.	Citromos tea Zöldfűszeres margarin Főtt tojás szelet Teljes kiőrlésű kenyér Allergén:glutén tej tojás EN:275 SZH:34.4 SÓ:0.7 ZSÍR:12.6 FE:5.5.
Ebéd leves	Magyaros gombaleves Allergén:glutén tojás EN:118 SZH:10.4 SÓ:0.5 ZSÍR:6.5 FE:4.1.	Zöldségleves Pirított zsemlekocka Allergén:glutén tej EN:168 SZH:23.7 SÓ:0.7 ZSÍR:5.9 FE:4.2.	Legényfogó leves Allergén:glutén mustár tej zeller EN:195 SZH:11.9 SÓ:0.2 ZSÍR:8.3 FE:18.0.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Burgonyaleves Allergén:glutén EN:169 SZH:26.9 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:3.8.
Ebéd A menü	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Allergén:glutén tojás zeller EN:567 SZH:84.2 SÓ:1.3 ZSÍR:15.0 FE:22.3.	Milánói makaróni Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:608 SZH:67.2 SÓ:0.8 ZSÍR:25.1 FE:27.5.	Zöldbabfőzelék Csirkemáj pörkölt Allergén:glutén tej EN:352 SZH:27.4 SÓ:0.8 ZSÍR:16.7 FE:21.8.	Cukkínis csirkemell Sajtmártás Tészta köret Allergén:glutén tej EN:777 SZH:83.4 SÓ:1.4 ZSÍR:35.9 FE:29.3.	Sajtos pogácsa Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:433 SZH:49.9 SÓ:0.8 ZSÍR:19.8 FE:13.3.
Ebéd B menü	Rántott csirkecomb Petrezselymes rizs Allergén:glutén tojás EN:312 SZH:69.8 SÓ:0.1 ZSÍR:0.3 FE:7.2.	Paprikáskrumpli Céklasaláta Gyümölcs Allergén:szója EN:338 SZH:48.5 SÓ:1.3 ZSÍR:11.6 FE:8.8.	Ananászos pulykaragu Zöldséges rizs Allergén:glutén EN:370 SZH:62.0 SÓ:0.6 ZSÍR:5.7 FE:16.3.	Petőfi rostélyos Főtt burgonya Allergén:glutén EN:402 SZH:48.7 SÓ:0.9 ZSÍR:13.4 FE:20.5.	Mákos nudli Vaníliás öntet Gyümölcs Allergén:glutén tej tojás EN:706 SZH:115.8 SÓ:0.9 ZSÍR:22.6 FE:23.8.
Uzsonna	Natúr vajkrém Málna lekvár Kenyer Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:285 SZH:51.1 ZSÍR:5.9 FE:6.7 SÓ:1.1.	Felvágott Zöldség Korpás zsemle Allergén:glutén szója EN:357 SZH:45.7 SÓ:1.9 ZSÍR:12.1 FE:14.9.	Müzli szelet Gyümölcs Allergén:diófélék földimogyoró glutén kén-dioxid szezámmag szója tej EN:168 SZH:27.2 ZSÍR:5.4 FE:2.6.	Kapros túrókrém Félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:221 SZH:34.9 SÓ:1.6 ZSÍR:3.9 FE:11.1.	Natúr joghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:311 SZH:35.4 SÓ:1.4 ZSÍR:9.1 FE:21.4.

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)