

2017.05.02-2017.05.05

18 hét.

| Étkezés     | Hétfő            | Kedd                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                                                    | Péntek                                                                                                                                                   |
|-------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai     |                  | <p>Kakaó<br/>Kuglóf</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:398 SZH:67.5 SÓ:0.2 ZSÍR:7.3 FE:15.0.</p>                            | <p>Citromos tea<br/>Tepertőkrém<br/>Paradicsom<br/>Kenyér</p> <p>Allergén:glutén mustár</p> <p>EN:503 SZH:44.6 ZSÍR:30.8 FE:11.1 SÓ:1.1.</p> | <p>Tejbegríz<br/>Fahéjas szórat</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.</p>                               | <p>Gyümölcsstea<br/>Tonhalkrém<br/>Zöldhagyma<br/>Kenyér</p> <p>Allergén:glutén halak tej</p> <p>EN:307 SZH:49.4 SÓ:1.4 ZSÍR:6.9 FE:12.5.</p>            |
| Ebéd leves  | Munkaszüneti nap | <p>Zöldborsókrémleves<br/>Pirított zsemlekocka</p> <p>Allergén:glutén tej zeller</p> <p>EN:173 SZH:23.2 SÓ:0.7 ZSÍR:5.8 FE:6.4.</p> | <p>Csontleves</p> <p>Allergén:glutén tojás zeller</p> <p>EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.</p>                                          | <p>Vegyes gyümölcsleves</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.</p>                                        | <p>Burgonyaleves</p> <p>Allergén:glutén</p> <p>EN:169 SZH:26.9 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:3.8.</p>                                                               |
| Ebéd A menü |                  | <p>Borsos tokány<br/>Főtt burgonya</p> <p>Allergén:glutén</p> <p>EN:465 SZH:46.6 SÓ:1.1 ZSÍR:21.3 FE:20.5.</p>                      | <p>Tarhonyás csirkehús<br/>Vitaminsaláta</p> <p>Allergén:glutén tojás</p> <p>EN:306 SZH:27.7 SÓ:0.6 ZSÍR:15.2 FE:13.8.</p>                   | <p>Fokhagymás sertéssült<br/>Hagymás tört burgonya<br/>Fejes saláta</p> <p>Allergén:tej</p> <p>EN:494 SZH:54.5 SÓ:1.4 ZSÍR:19.3 FE:23.9.</p> | <p>Túrós tészta<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:493 SZH:62.6 SÓ:0.8 ZSÍR:16.2 FE:23.6.</p>                                           |
| Ebéd B menü |                  | <p>Bakonyi sertésragu<br/>Tészta köret</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:578 SZH:60.8 SÓ:0.5 ZSÍR:28.5 FE:18.9.</p>              | <p>Zöldfűszeres sült halszelet<br/>Párolt vegyes zöldség</p> <p>Allergén:halak tej</p> <p>EN:315 SZH:22.0 SÓ:1.4 ZSÍR:13.4 FE:25.8.</p>      | <p>Temesvári tokány<br/>Spagetti tészta</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:524 SZH:57.5 SÓ:0.4 ZSÍR:24.1 FE:18.2.</p>                      | <p>Morzsás nudli<br/>Lekvár<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén kén-dioxid tojás</p> <p>EN:623 SZH:123.8 SÓ:0.9 ZSÍR:6.4 FE:15.7.</p>                        |
| Uzsonna     |                  | <p>Baromfi felvágott<br/>Zöldpaprika<br/>Kenyér</p> <p>Allergén:glutén szója</p> <p>EN:285 SZH:37.7 SÓ:2.0 ZSÍR:9.3 FE:13.0.</p>    | <p>Sajtos rúd<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:276 SZH:28.2 SÓ:0.5 ZSÍR:14.4 FE:8.1.</p>                                  | <p>Szelet sajt<br/>Margarin<br/>Zölduborka<br/>Korpás zsemle</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:343 SZH:45.0 SÓ:1.7 ZSÍR:10.6 FE:15.1.</p> | <p>Müzli szelet<br/>Mandarin</p> <p>Allergén:diófélék földimogyoró glutén kén-dioxid<br/>szezámmag szója tej</p> <p>EN:176 SZH:28.8 ZSÍR:5.2 FE:2.7.</p> |

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                                                                                                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai     | <p>Citromos tea<br/>Sonkás felvágott<br/>Margarin, Kígyóborka<br/>Korpás zsemle</p> <p>Allergén:glutén szója tej<br/>EN:387 SZH:54.4 SÓ:2.0 ZSÍR:9.3 FE:19.8.</p> | <p>Karamellás tej<br/>Briós</p> <p>Allergén:glutén tej tojás<br/>EN:444 SZH:74.2 SÓ:0.8 ZSÍR:9.6 FE:14.3.</p>                                         | <p>Citromos tea<br/>Főtt virsli<br/>Mustár, Ketchup<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergén:glutén mustár szója zeller<br/>EN:492 SZH:54.7 SÓ:3.1 ZSÍR:21.7 FE:19.2.</p> | <p>Tej<br/>Csokigolyó</p> <p>Allergén:glutén tej<br/>EN:295 SZH:46.0 SÓ:1.1 ZSÍR:7.7 FE:9.8.</p>                                   | <p>Gyümölcsstea<br/>Petrezselymes sajtkrém<br/>Hónapos retek<br/>Rozsos zsemle</p> <p>Allergén:diófélék glutén tej tojás<br/>EN:406 SZH:48.6 SÓ:1.3 ZSÍR:17.0 FE:13.6.</p> |
| Ebéd leves  | <p>Májgaluskaleves</p> <p>Allergén:glutén tojás<br/>EN:215 SZH:19.9 SÓ:0.4 ZSÍR:8.3 FE:14.8.</p>                                                                  | <p>Csirkeragu leves</p> <p>Allergén:zeller<br/>EN:134 SZH:6.3 SÓ:0.7 ZSÍR:6.1 FE:13.1.</p>                                                            | <p>Karalábéleves</p> <p>Allergén:glutén zeller<br/>EN:98 SZH:11.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.3.</p>                                                                               | <p>Reszelttészta leves</p> <p>Allergén:glutén tojás zeller<br/>EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.</p>                         | <p>Felesborsó leves</p> <p>Allergén:glutén<br/>EN:184 SZH:25.4 SÓ:0.5 ZSÍR:5.1 FE:8.8.</p>                                                                                 |
| Ebéd A menü | <p>Töltött káposzta<br/>Sütemény</p> <p>Allergén:glutén tej tojás<br/>EN:698 SZH:72.7 SÓ:1.0 ZSÍR:34.1 FE:24.3.</p>                                               | <p>Zöldbabfőzelék<br/>Fűszeres sült oldalas<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén tej<br/>EN:670 SZH:29.9 SÓ:0.9 ZSÍR:52.2 FE:18.7.</p>                     | <p>Almás csirkemell<br/>Petrezselymes burgonya</p> <p>EN:407 SZH:48.4 SÓ:1.0 ZSÍR:10.5 FE:28.0.</p>                                                                         | <p>Rakott brokkoli<br/>Savanyúság</p> <p>Allergén:glutén kén-dioxid tej<br/>EN:398 SZH:25.4 SÓ:1.0 ZSÍR:24.4 FE:18.6.</p>          | <p>Almás-túrós lasagne<br/>Mandarin</p> <p>Allergén:glutén tej tojás<br/>EN:350 SZH:56.7 SÓ:0.3 ZSÍR:10.8 FE:4.9.</p>                                                      |
| Ebéd B menü | <p>Zúzapörkölt<br/>Párolt rizs<br/>Idénysaláta<br/>Sütemény</p> <p>Allergén:glutén tej tojás<br/>EN:715 SZH:107.6 SÓ:1.3 ZSÍR:19.0 FE:27.2.</p>                   | <p>Sült sajtgolyó<br/>Párolt rizs<br/>Tartármártás<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén mustár tej tojás<br/>EN:861 SZH:68.8 SÓ:1.7 ZSÍR:52.0 FE:28.2.</p> | <p>Tejszínes gombás<br/>sertésszelet<br/>Penne tészta</p> <p>Allergén:glutén tej<br/>EN:633 SZH:62.8 SÓ:1.4 ZSÍR:28.5 FE:30.3.</p>                                          | <p>Sóskamártás<br/>Főtt burgonya<br/>Főtt tojás</p> <p>Allergén:glutén tej tojás<br/>EN:558 SZH:68.3 SÓ:1.4 ZSÍR:20.4 FE:22.8.</p> | <p>Tepertős pogácsa<br/>Mandarin</p> <p>Allergén:glutén tej tojás<br/>EN:399 SZH:25.4 SÓ:0.2 ZSÍR:29.2 FE:7.7.</p>                                                         |
| Uzsonna     | <p>Mogyorókrémes kenyér</p> <p>Allergén:diófélék glutén szója tej<br/>EN:310 SZH:49.1 SÓ:0.7 ZSÍR:8.8 FE:8.0.</p>                                                 | <p>Sajtos párizsi<br/>Korpás zsemle<br/>Zöldhagyma</p> <p>Allergén:glutén szója tej<br/>EN:335 SZH:50.6 SÓ:1.5 ZSÍR:7.8 FE:15.4.</p>                  | <p>Gyümölcsjoghurt<br/>Kifli</p> <p>Allergén:glutén tej<br/>EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.</p>                                                                     | <p>Napraforgós margarin<br/>Kenyer</p> <p>Allergén:glutén tej<br/>EN:254 SZH:34.1 SÓ:1.3 ZSÍR:9.9 FE:6.9.</p>                      | <p>Körözött<br/>Zöldhagyma<br/>Kenyer</p> <p>Allergén:glutén tej<br/>EN:263 SZH:41.2 SÓ:1.2 ZSÍR:4.9 FE:14.1.</p>                                                          |

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                                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai     | Citromos tea<br>Májkrém<br>Zöldhagyma<br>Kenyér<br><br>Allergén:glutén mustár szója<br>EN:320 SZH:50.1 SÓ:1.7 ZSÍR:8.2 FE:12.4.           | Kakaó<br>Lekváros táska<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:374 SZH:66.1 SÓ:1.1 ZSÍR:5.2 FE:15.0.                                     | Gyümölcsstea<br>Almás sajtkrém<br>Főtt tojás<br>Félbarna kenyér<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:409 SZH:45.9 SÓ:1.9 ZSÍR:15.5 FE:20.5. | Vaníliás tej<br>Vajas - mézes zsemle<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:520 SZH:77.6 SÓ:1.0 ZSÍR:17.3 FE:12.6.                                                          | Citromos tea<br>Kapros túrókrém<br>Kígyóborka<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:226 SZH:37.0 SÓ:1.0 ZSÍR:3.9 FE:10.2. |
| Ebéd leves  | Barackos - szilvás<br>gyümölcsleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.3 ZSÍR:3.2 FE:2.0.                                 | Karfiolleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:94 SZH:9.8 SÓ:0.6 ZSÍR:4.8 FE:2.4.                                                      | Gombakrémleves<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:156 SZH:10.8 SÓ:1.2 ZSÍR:10.3 FE:4.6.                                                   | Paradicsomleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.                                                                              | Frankfurti leves<br><br>Allergén:glutén mustár szója tej<br>EN:258 SZH:16.0 SÓ:0.7 ZSÍR:16.8 FE:10.3.                                          |
| Ebéd A menü | Töltött sertés dagadó<br>Kukoricás rizs<br>Fejes saláta<br>Alma<br><br>Allergén:glutén tojás<br>EN:747 SZH:68.4 SÓ:1.6 ZSÍR:44.0 FE:18.3. | Kapros káposztafőzelék<br>Fűszeres halpogácsa<br><br>Allergén:glutén halak tej tojás zeller<br>EN:338 SZH:18.5 SÓ:1.3 ZSÍR:14.5 FE:32.8. | Rakott karfiol<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:407 SZH:28.0 SÓ:0.8 ZSÍR:24.3 FE:18.6.                                                        | Fokhagymás - mustáros sült<br>hal<br>Penne tészta<br>Sütemény<br><br>Allergén:glutén halak mustár tej tojás<br>EN:774 SZH:103.6 SÓ:1.6 ZSÍR:24.6 FE:33.3.             | Mákos nudli<br>Vaníliás öntet<br>Alma<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:706 SZH:115.8 SÓ:0.9 ZSÍR:22.6 FE:23.8.                           |
| Ebéd B menü | Bolognai spagetti<br>Alma<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:462 SZH:54.6 SÓ:0.7 ZSÍR:18.2 FE:19.1.                                   | Rántott csirkecomb filé<br>Burgonyapüré<br>Céklasaláta<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:659 SZH:81.1 SÓ:2.0 ZSÍR:21.9 FE:32.2.     | Debreceni tokány<br>Tészta köret<br><br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:766 SZH:61.6 SÓ:0.8 ZSÍR:45.2 FE:27.2.                                | Rántott sertésszelet<br>Burgonyapüré<br>Uborkasaláta<br>Sütemény<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:840 SZH:102.2 SÓ:1.7 ZSÍR:31.1 FE:35.7.                       | Gyümölcslepény<br>Alma<br><br>Allergén:glutén tej tojás<br>EN:391 SZH:60.3 SÓ:0.3 ZSÍR:12.6 FE:7.7.                                            |
| Uzsonna     | Füstölt kolbász<br>Póréhagyma<br>Korpás zsemle<br><br>Allergén:glutén<br>EN:415 SZH:49.2 SÓ:1.9 ZSÍR:14.8 FE:19.5.                        | Petrezselymes túró<br>Kenyér<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:234 SZH:36.0 SÓ:1.6 ZSÍR:4.5 FE:12.2.                                      | Zala felvágott<br>Margarin<br>Hónapos retek<br>Zsemle<br><br>Allergén:glutén<br>EN:361 SZH:43.2 SÓ:2.2 ZSÍR:14.1 FE:14.7.                     | Párizsi felvágott<br>Snidlinges vajkrém<br>Zöldpaprika<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br>Allergén:glutén mustár szója tej<br>EN:283 SÓ:1.4 ZSÍR:14.5 FE:10.0 SZH:27.5. | Kifli<br>Kockasajt<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 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)

2017.05.22-2017.05.26

21 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                    | Kedd                                                                                                                         | Szerda                                                                                                                               | Csütörtök                                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai     | Citromos tea<br>Édes túrókrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:228 SZH:36.7 ZSÍR:3.6 FE:11.5 SÓ:0.5.           | Tejeskávé<br>Vajas - lekváros kalács<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás<br>EN:410 SZH:68.5 SÓ:1.4 ZSÍR:8.5 FE:14.4. | Erdei gyümölcs tea<br>Kolbászkrem<br>Zöldség<br>Korpás zsemle<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:359 SZH:54.7 SÓ:1.6 ZSÍR:8.8 FE:13.4. | Tej<br>Müzli<br><br>Allergén:diófélék földimogyoró glutén<br>szezámmag szója tej<br>EN:266 SZH:42.3 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:12.7.                       | Citromos tea<br>Paradicsomos sajtkrém<br>Zöldhagyma<br>Kenyer<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:348 SZH:49.8 SÓ:1.8 ZSÍR:10.7 FE:13.9. |
| Ebéd leves  | Kertészleves<br><br>Allergén:glutén zeller<br>EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.                                                    | Almás - körtés<br>gyümölcsleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:126 SZH:21.4 SÓ:0.1 ZSÍR:3.2 FE:2.0.                        | Zöldségkrémleves<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:140 SZH:17.6 SÓ:0.5 ZSÍR:5.9 FE:3.2.                                               | Pulykaragu leves<br><br>Allergén:glutén tej tojás zeller<br>EN:247 SZH:22.2 SÓ:0.5 ZSÍR:9.1 FE:18.5.                                               | Bableves<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:231 SZH:27.5 SÓ:0.3 ZSÍR:9.0 FE:9.7.                                               |
| Ebéd A menü | Tejszínes csirkeragu<br>Sárgarépas rizs<br>Cseresznye<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:399 SZH:61.2 SÓ:0.6 ZSÍR:5.6 FE:25.0.             | Kelbimbófőzelék<br>Sült csirkecomb<br><br>Allergén:glutén<br>EN:561 SZH:69.2 SÓ:1.1 ZSÍR:17.5 FE:31.0.                       | Hentestokány<br>Szarvacska tészta<br><br>Allergén:glutén mustár<br>EN:500 SZH:55.3 SÓ:0.7 ZSÍR:22.9 FE:17.3.                         | Tavaszi rizses csirkemáj<br>Fejes saláta<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:490 SZH:61.0 SÓ:1.5 ZSÍR:14.1 FE:29.0.                                   | Szilvalekváros gombóc<br>Fahéjas szórát<br>Meggy<br><br>Allergén:glutén kén-dioxid tojás<br>EN:404 SZH:86.5 SÓ:0.5 ZSÍR:1.6 FE:8.6.   |
| Ebéd B menü | Zöldséges lasagne<br>Cseresznye<br><br>Allergén:glutén tej zeller<br>EN:404 SZH:67.5 SÓ:0.7 ZSÍR:7.3 FE:15.8.                            | Töltött paprika<br>Főtt burgonya<br><br>Allergén:glutén tojás zeller<br>EN:717 SZH:100.8 SÓ:1.3 ZSÍR:22.8 FE:25.6.           | Cukkínis ragu<br>Főtt burgonya<br><br>EN:535 SZH:83.9 SÓ:0.8 ZSÍR:9.5 FE:27.0.                                                       | Vadas szelet<br>Burgonyakrokkett<br><br>Allergén:glutén mustár tej tojás zeller<br>EN:994 SZH:97.7 SÓ:1.3 ZSÍR:51.9 FE:31.7.                       | Tollhegy tészta halcsíkokkal<br>Meggy<br><br>Allergén:glutén halak tojás<br>EN:446 SZH:63.6 SÓ:0.5 ZSÍR:10.5 FE:22.8.                 |
| Uzsonna     | Túrista felvágott<br>Natúr vajkrém<br>Zöldhagyma<br>Zsemle<br><br>Allergén:glutén szója tej<br>EN:405 SZH:47.1 SÓ:1.6 ZSÍR:18.3 FE:13.6. | Tojáskrém<br>Zöldpaprika<br>Kenyer<br><br>Allergén:glutén mustár tej tojás<br>EN:260 SZH:36.8 SÓ:1.4 ZSÍR:7.2 FE:11.9.       | Diós margarin<br>Kenyer<br><br>Allergén:diófélék glutén<br>EN:376 SZH:36.9 SÓ:1.4 ZSÍR:20.3 FE:11.3.                                 | Sonkás felvágott<br>Reszelt sárgarépa<br>Magos zsemle<br><br>Allergén:glutén szezámmag szója tej tojás<br>EN:281 SZH:40.8 SÓ:2.0 ZSÍR:5.4 FE:16.6. | Korpás kifli<br>Natúr joghurt<br><br>Allergén:glutén tej<br>EN:309 SZH:48.0 SÓ:1.5 ZSÍR:7.2 FE:12.3.                                  |

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)

2017.05.29-2017.06.02

22 hét.

| Étkezés     | Hétfő                                                                                                                                                                         | Kedd                                                                                                                                                      | Szerda                                                                                                                                                                  | Csütörtök                                                                                                                                 | Péntek                                                                                                                                                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai     | <p>Citromos tea<br/>Sajtos párizsi<br/>Margarin, Zöldpaprika<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergén:glutén szója tej</p> <p>EN:302 SZH:37.4 SÓ:1.4 ZSÍR:12.3 FE:10.2.</p> | <p>Tejbegríz<br/>Fahéjas szórát</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:350 SZH:68.5 SÓ:0.5 ZSÍR:3.7 FE:10.3.</p>                                            | <p>Citromos tea<br/>Szezámós - almás sajtkrém<br/>Paradicsom<br/>Korpás zsemle</p> <p>Allergén:glutén szezámag tej</p> <p>EN:394 SZH:56.3 SÓ:1.4 ZSÍR:10.8 FE:16.3.</p> | <p>Tejeskávé<br/>Vajas - lekváros kenyér</p> <p>Allergén:glutén kén-dioxid tej</p> <p>EN:448 SZH:73.4 SÓ:0.7 ZSÍR:10.1 FE:15.3.</p>       | <p>Gyümölcsstea<br/>Margarin, Főtt tojás<br/>Reszelt sajt, Hónapos retek<br/>Rozsos zsemle</p> <p>Allergén:diófélék glutén tej tojás</p> <p>EN:615 SZH:46.2 SÓ:2.1 ZSÍR:33.9 FE:30.2.</p> |
| Ebéd leves  | <p>Vegyes zöldségleves</p> <p>Allergén:glutén tojás zeller</p> <p>EN:90 SZH:9.2 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:2.1.</p>                                                                   | <p>Zellerleves</p> <p>Allergén:glutén tojás zeller</p> <p>EN:100 SZH:10.4 SÓ:0.3 ZSÍR:5.1 FE:2.4.</p>                                                     | <p>Felesborsókrémleves<br/>Levesgyöngy</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:286 SZH:33.4 SÓ:0.3 ZSÍR:12.0 FE:10.4.</p>                                            | <p>Sertéshúsleves</p> <p>Allergén:glutén tojás zeller</p> <p>EN:180 SZH:4.8 SÓ:0.7 ZSÍR:13.0 FE:10.5.</p>                                 | <p>Hamis gulyásleves</p> <p>Allergén:zeller</p> <p>EN:128 SZH:18.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.5.</p>                                                                                            |
| Ebéd A menü | <p>Gombapaprikás<br/>Házi galuska<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:525 SZH:73.7 SÓ:0.7 ZSÍR:17.2 FE:17.9.</p>                                              | <p>Fokhagymás sült sertésmáj<br/>Hagymás tört burgonya<br/>Káposztasaláta</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:520 SZH:67.1 SÓ:1.7 ZSÍR:17.0 FE:22.8.</p> | <p>Kakukkfűves pulykatokány<br/>Csavart tészta</p> <p>Allergén:glutén tej tojás zeller</p> <p>EN:476 SZH:57.4 SÓ:0.5 ZSÍR:16.7 FE:23.5.</p>                             | <p>Kapros tökfőzelék<br/>Sült virsli</p> <p>Allergén:glutén szója tej</p> <p>EN:395 SZH:22.6 SÓ:1.0 ZSÍR:26.7 FE:15.7.</p>                | <p>Mogyorókrémes gombóc<br/>Cseresznye</p> <p>Allergén:diófélék glutén szója tej tojás</p> <p>EN:257 SZH:48.3 SÓ:0.1 ZSÍR:4.3 FE:5.5.</p>                                                 |
| Ebéd B menü | <p>Chilis bab<br/>Alma</p> <p>Allergén:glutén</p> <p>EN:380 SZH:47.6 SÓ:0.3 ZSÍR:9.3 FE:25.8.</p>                                                                             | <p>Párizsi szelet<br/>Rizi bizi<br/>Káposztasaláta</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:474 SZH:60.7 SÓ:1.1 ZSÍR:15.3 FE:22.4.</p>                  | <p>Rakott burgonya<br/>Fejes saláta</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:505 SZH:52.9 SÓ:1.2 ZSÍR:23.5 FE:18.9.</p>                                               | <p>Gyümölcsmártás<br/>Főtt sertésszelet<br/>Pirított dara</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:624 SZH:92.6 SÓ:0.9 ZSÍR:15.8 FE:25.8.</p> | <p>Sajtos kifli<br/>Cseresznye</p> <p>Allergén:glutén tej tojás</p> <p>EN:383 SZH:64.4 SÓ:1.6 ZSÍR:6.9 FE:15.0.</p>                                                                       |
| Uzsonna     | <p>Petrezselymes vajkrém<br/>Zsemle</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:275 SZH:42.7 ZSÍR:8.1 FE:7.6 SÓ:0.9.</p>                                                             | <p>Körözött<br/>Félbarna kenyér</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:239 SZH:35.2 SÓ:1.2 ZSÍR:4.9 FE:12.6.</p>                                            | <p>Nyári felvágott<br/>Zöldhagyma<br/>Kenyer</p> <p>Allergén:glutén szója</p> <p>EN:252 SÓ:1.7 ZSÍR:6.3 FE:11.0 SZH:38.9.</p>                                           | <p>Szelet sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:234 SZH:25.0 SÓ:1.3 ZSÍR:10.3 FE:9.7.</p>     | <p>Kifli<br/>Gyümölcsjoghurt</p> <p>Allergén:glutén tej</p> <p>EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.</p>                                                                                |

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)