



ÉTLAP

2023.01.09-2023.01.13

02 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár tej tojás EN:280 SZH:43.1 SÓ:1.5 ZSÍR:6.8 FE:10.7.	Tej Fatörzs kifli Allergén:glutén tej tojás EN:386 SZH:46.7 SÓ:1.0 ZSÍR:14.1 FE:17.4.	Citromos tea Szendvics Allergén:glutén EN:534 SZH:63.7 SÓ:3.7 ZSÍR:21.6 FE:21.0.	Karamellás tej Fonottka Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:324 SZH:29.3 SÓ:1.0 ZSÍR:17.5 FE:12.0.	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Napraforgómagos zsemle Allergén:glutén tej tojás EN:362 SZH:65.7 SÓ:1.2 ZSÍR:3.4 FE:16.0.
Ebéd leves	Grízgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:292 SZH:21.7 SÓ:0.7 ZSÍR:15.4 FE:14.7.	Kapros káposztaleves Allergén:glutén tej EN:208 SZH:23.7 SÓ:0.1 ZSÍR:10.9 FE:3.2.	Gombakrémleves Allergén:glutén tej tojás EN:156 SZH:10.8 SÓ:1.2 ZSÍR:10.3 FE:4.6.	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Tarhonyaleves Allergén:glutén tojás EN:140 SZH:19.9 SÓ:0.7 ZSÍR:5.0 FE:3.3.
Ebéd A menü	Hagymás - tejfölös nudli Allergén:glutén tej tojás EN:261 SZH:34.7 SÓ:1.6 ZSÍR:6.7 FE:14.2.	Halas - paradicsomos spagetti Allergén:glutén halak tej tojás EN:444 SZH:47.6 SÓ:0.6 ZSÍR:18.6 FE:20.8.	Kakukkfűves pulykatokány Párolt rizs Céklasaláta Allergén:glutén tej EN:443 SZH:71.2 SÓ:0.8 ZSÍR:7.9 FE:21.2.	Babfőzelék Sült sertésapró Allergén:glutén tej EN:557 SZH:50.1 SÓ:0.8 ZSÍR:26.3 FE:29.0.	Sörkifli -sajtos- Allergén:glutén tej tojás EN:515 SZH:48.9 SÓ:1.1 ZSÍR:27.1 FE:18.1.
Ebéd B menü	Zöldborsófőzelék Fasírozott Allergén:glutén tej tojás EN:569 SZH:53.5 SÓ:0.9 ZSÍR:25.8 FE:29.5.	Fűszeres sült oldalas Tört burgonya Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár tej EN:737 SZH:51.6 SÓ:2.9 ZSÍR:50.3 FE:17.5.	Tepsis burgonya Céklasaláta EN:328 SZH:45.9 SÓ:1.3 ZSÍR:10.5 FE:11.3.	Almás csirkecomb Sütőtökös burgonyapüré Allergén:glutén tej EN:542 SZH:62.0 SÓ:1.3 ZSÍR:16.7 FE:34.2.	Túrós derelye Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:554 SZH:100.0 SÓ:0.5 ZSÍR:14.2 FE:23.7.
Uzsonna	Natúr sajtkrém Zsemle Jégcsapretek Allergén:glutén tej EN:261 SZH:45.1 SÓ:1.3 ZSÍR:4.6 FE:9.4.	Pizzasonka Natúr vajkrém Kenyer Allergén:glutén szója tej EN:286 SZH:34.2 SÓ:1.6 ZSÍR:9.1 FE:16.8.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:204 SZH:35.2 SÓ:1.1 ZSÍR:2.8 FE:9.2.	Magyaros vajkrém Kenyer Kígyóuborka Allergén:glutén tej EN:275 SZH:36.5 SÓ:1.3 ZSÍR:10.6 FE:16.0.	Vajas kenyér Müzli szelet Allergén:diófélék földimogyoró glutén kén-dioxid szezámmag szója tej EN:401 SZH:54.7 SÓ:0.9 ZSÍR:16.3 FE:9.0.

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

2023.01.16-2023.01.20

03 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Tepertőkrém Zöldpaprika Kenyér Allergén:glutén mustár EN:507 SZH:45.0 ZSÍR:30.9 FE:11.4 SÓ:1.1.	Kakaó Szendvics Allergén:glutén tej EN:331 SZH:59.8 SÓ:0.9 ZSÍR:5.5 FE:9.9.	Citromos tea Soproni felvágott Margarin,Fekete retek Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:368 SZH:42.6 SÓ:2.7 ZSÍR:16.4 FE:11.7.	Vaníliás tej Teljes kiőrlésű kakaós csiga Allergén:glutén tej tojás EN:536 SZH:68.1 SÓ:0.7 ZSÍR:24.2 FE:10.5.	Gyümölcsstea Tojáskrém Lilahagyma Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén mustár tej tojás EN:363 SZH:57.7 SÓ:1.2 ZSÍR:7.4 FE:5.3.
Ebéd leves	Rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.3 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Fahéjas szilvaleves Allergén:glutén tej EN:117 SZH:19.3 SÓ:0.1 ZSÍR:3.1 FE:2.2.	Húsgaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:156 SZH:11.2 SÓ:0.7 ZSÍR:9.5 FE:5.9.	Burgonyaleves Allergén:glutén EN:169 SZH:26.9 SÓ:0.5 ZSÍR:4.9 FE:3.8.	Tejfölös bableves Allergén:glutén tej tojás EN:243 SZH:27.9 SÓ:0.9 ZSÍR:10.0 FE:10.0.
Ebéd A menü	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Allergén:glutén tej tojás EN:562 SZH:69.3 SÓ:1.4 ZSÍR:19.0 FE:26.8.	Borsos tokány Párolt rizs Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:514 SZH:59.2 SÓ:2.5 ZSÍR:21.0 FE:21.1.	Natúr sertésszelet Paradicsomos káposzta Allergén:glutén zeller EN:462 SZH:57.1 SÓ:0.8 ZSÍR:16.0 FE:20.4.	Bakonyi csirkeragu Szarvacska tészta Allergén:glutén tej EN:507 SZH:59.3 SÓ:0.7 ZSÍR:19.6 FE:22.5.	Grízes tészta Kajszi lekvár Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:477 SZH:93.1 SÓ:0.5 ZSÍR:6.1 FE:11.6.
Ebéd B menü	Paprikáskrumpli baromfipálcával Csalamádé Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója EN:556 SZH:60.8 SÓ:2.3 ZSÍR:27.1 FE:15.3.	Rántott csirkemáj Franciasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:858 SZH:60.7 SÓ:1.4 ZSÍR:54.8 FE:28.6.	Mákos tészta Porcukor Allergén:glutén tojás EN:617 SZH:99.9 SÓ:0.7 ZSÍR:16.6 FE:15.9.	Felesborsó főzelék Fasírozott Allergén:glutén tojás EN:567 SZH:57.8 SÓ:1.1 ZSÍR:24.7 FE:27.6.	Juhtúrós sztrapacska Allergén:glutén tej tojás EN:560 SZH:60.9 SÓ:1.7 ZSÍR:25.3 FE:21.1.
Uzsonna	Tavaszi felvágott Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa Margarin Allergén:glutén szója EN:290 SZH:37.3 SÓ:2.2 ZSÍR:10.6 FE:10.5.	Natúr sajtkrém Zsemle Zöldség Allergén:diófélék glutén tej EN:350 SZH:49.5 SÓ:1.3 ZSÍR:12.5 FE:9.3.	Natúr joghurt Pécsváradi kifli Allergén:glutén tej EN:286 SZH:43.2 SÓ:1.0 ZSÍR:7.1 FE:11.5.	Sajtos - vajás kenyér Allergén:glutén tej EN:279 SZH:33.8 SÓ:0.7 ZSÍR:22.8 FE:10.5.	Kolbászkarika Margarin Szezám és lennmagos zsemle Allergén:glutén tej tojás EN:445 SZH:55.6 SÓ:2.5 ZSÍR:16.7 FE:16.2.

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)

2023.01.23-2023.01.27

04 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Búzacsíras margarin Kenyér Allergén:glutén EN:289 SZH:44.0 SÓ:1.3 ZSÍR:9.3 FE:6.9.	Tej Fonott kalács Margarin Allergén:glutén tej tojás EN:456 SZH:59.1 SÓ:1.3 ZSÍR:16.6 FE:16.9.	Citromos tea Margarin Főtt tojás szelet Zölduborka Allergén:tojás EN:97 SZH:9.8 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:1.6.	Karamellás tej Fatörzs kifli Allergén:glutén tej tojás EN:449 SZH:62.9 SÓ:0.9 ZSÍR:14.1 FE:16.9.	Citromos tea Sárgarépas sajtkrém Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:347 SZH:56.7 SÓ:1.4 ZSÍR:7.0 FE:3.2.
Ebéd leves	Kolbászos lencseleves Allergén:glutén tojás zeller EN:258 SZH:28.2 SÓ:0.6 ZSÍR:9.9 FE:13.7.	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Rizsleves Allergén:zeller EN:99 SZH:12.2 SÓ:0.6 ZSÍR:4.6 FE:1.7.	Karfiolleves Allergén:glutén zeller EN:94 SZH:9.8 SÓ:0.6 ZSÍR:4.8 FE:2.4.	Zöldborsóleves Allergén:glutén zeller EN:124 SZH:15.0 SÓ:0.6 ZSÍR:4.9 FE:4.9.
Ebéd A menü	Tejszínes brokkolífőzelék Csevap Allergén:glutén tej tojás zeller EN:509 SZH:21.1 SÓ:0.5 ZSÍR:35.7 FE:24.8.	Gombapaprikás Csavart tészta Allergén:glutén tej tojás EN:479 SZH:62.9 SÓ:0.9 ZSÍR:17.7 FE:16.2.	Paprikás sült halfilé Céklás-spenótos bulgursaláta Allergén:glutén halak EN:303 SZH:38.3 SÓ:1.3 ZSÍR:6.0 FE:21.1.	Rizseshús Savanyú uborka Allergén:kén-dioxid mustár EN:438 SZH:33.6 SÓ:2.2 ZSÍR:24.7 FE:19.5.	Lekváros derelye Fahéjas szórát Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:584 SZH:111.9 SÓ:1.1 ZSÍR:8.4 FE:14.2.
Ebéd B menü	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:518 SZH:91.5 SÓ:1.2 ZSÍR:10.1 FE:13.6.	Rántott csirkecomb filé Majonézes kukoricasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:685 SZH:61.0 SÓ:1.4 ZSÍR:37.2 FE:25.4.	Joghurtos zöldbabfőzelék Sült baromfipálca Allergén:glutén szója tej EN:392 SZH:21.2 SÓ:1.2 ZSÍR:26.1 FE:17.6.	Sült sertésszelet Petrezselymes burgonya Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár EN:437 SZH:48.1 SÓ:2.4 ZSÍR:14.7 FE:26.4.	Olaszos tészta Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:461 SZH:41.4 SÓ:1.8 ZSÍR:22.1 FE:23.4.
Uzsonna	Párizsikrém Kígyóuborka Szezámagos zsemle Allergén:glutén mustár szezámag szója tej tojás EN:363 SZH:57.4 SÓ:1.7 ZSÍR:8.8 FE:12.7.	Kockasajt Kifli Allergén:glutén tej EN:242 SZH:43.1 SÓ:1.1 ZSÍR:3.0 FE:9.7.	Natúr vajkrém Olasz felvágott Jégcsapretek Kenyér Allergén:glutén szója tej EN:374 SZH:35.5 ZSÍR:19.8 FE:13.2 SÓ:2.7.	Májkrémes zsemle Póréhagyma Allergén:glutén szója EN:358 SZH:46.5 SÓ:0.8 ZSÍR:11.7 FE:16.1.	Pécsváradi kifli Gyümölcsjoghurt Allergén:glutén tej EN:316 SZH:54.3 SÓ:1.1 ZSÍR:5.1 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)