



ÉTLAP

2023.01.30-2023.02.03

05 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Kenőmájas Jégcsapretek Félbarna kenyér Allergén:glutén mustár szója EN:378 SZH:43.5 SÓ:1.8 ZSÍR:15.5 FE:15.2.	Tejeskávé Vajas - lekváros kalács Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:410 SZH:68.5 SÓ:1.4 ZSÍR:8.5 FE:14.4.	Citromos tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Hónapos retek Allergén:glutén tej EN:311 SZH:45.0 SÓ:1.4 ZSÍR:10.7 FE:15.8.	Tej Zabpehely Allergén:glutén tej EN:267 SZH:40.7 SÓ:0.3 ZSÍR:5.6 FE:13.3.	Gyümölcsstea Margarin Szelet sajt Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:374 SZH:53.4 SÓ:1.7 ZSÍR:10.6 FE:5.2.
Ebéd leves	Reszelttészta leves Allergén:glutén tojás zeller EN:147 SZH:19.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.7 FE:4.2.	Zelleres paradicsomleves Allergén:glutén zeller EN:149 SZH:22.1 SÓ:0.8 ZSÍR:5.0 FE:3.5.	Csontleves Allergén:glutén tojás zeller EN:87 SZH:12.3 SÓ:0.6 ZSÍR:2.3 FE:4.0.	Erdei gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:125 SZH:20.6 SÓ:0.3 ZSÍR:3.3 FE:2.2.	Felesborsó leves Allergén:glutén EN:184 SZH:25.4 SÓ:0.5 ZSÍR:5.1 FE:8.8.
Ebéd A menü	Kapros tökfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:366 SZH:29.2 SÓ:0.6 ZSÍR:19.9 FE:17.0.	Fűszeres pulykasült Párolt vegyes zöldség Félköret párolt rizs Allergén:tej EN:414 SZH:64.3 SÓ:1.4 ZSÍR:10.5 FE:14.6.	Búbos hús Rizi bizi Savanyú uborka Allergén:glutén kén-dioxid mustár tojás EN:445 SZH:44.1 SÓ:2.4 ZSÍR:9.4 FE:26.6.	Gyros Steak burgonya Zöldsaláta Kapros öntet Allergén:mustár tej zeller EN:698 SZH:59.7 SÓ:1.4 ZSÍR:39.2 FE:23.6.	Mákos tészta Allergén:glutén tojás EN:545 SZH:81.9 SÓ:0.7 ZSÍR:16.6 FE:15.9.
Ebéd B menü	Túrós tészta Porcukor Allergén:glutén tej tojás EN:565 SZH:80.6 SÓ:0.8 ZSÍR:16.2 FE:23.6.	Rakott burgonya Céklasaláta Allergén:glutén tej tojás EN:518 SZH:56.4 SÓ:1.3 ZSÍR:23.4 FE:18.9.	Brokkolis penne Reszelt sajt Allergén:glutén tej tojás EN:534 SZH:75.5 SÓ:1.1 ZSÍR:15.3 FE:22.8.		Tepertős pogácsa Allergén:glutén tej tojás EN:399 SZH:25.4 SÓ:0.2 ZSÍR:29.2 FE:7.7.
Uzsonna	Natúr sajtkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:283 SZH:48.7 SÓ:1.3 ZSÍR:4.8 FE:10.6.	Sajtos párizsi Kígyóuborka Kenyer Margarin Allergén:glutén szója tej EN:302 SZH:36.3 SÓ:2.0 ZSÍR:12.0 FE:11.9.	Zöldfűszeres túrókrém Szezám és lennmagos zsemle Allergén:glutén tej tojás EN:329 SZH:57.1 SÓ:1.4 ZSÍR:3.4 FE:15.7.	Löncs felvágott Kenyer Zöldpaprika Natúr vajkrém Allergén:glutén szója tej EN:347 SZH:37.1 SÓ:1.9 ZSÍR:16.0 FE:13.6.	Vajas kenyér Túró rudi Allergén:glutén szója tej EN:345 SZH:43.2 SÓ:0.9 ZSÍR:14.6 FE:10.1.

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

2023.02.06-2023.02.10

06 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Margarin Póréhagyma Félbarna kenyér Allergén:glutén EN:273 SZH:47.0 SÓ:1.4 ZSÍR:5.5 FE:8.0.	Tejbegríz Kakaós szórat Allergén:glutén tej EN:331 SZH:63.1 SÓ:0.5 ZSÍR:4.0 FE:10.5.	Gyümölcsstea Főtt tojás szelet Zelleres margarin Félbarna kenyér Allergén:glutén tej tojás zeller EN:280 SZH:42.3 ZSÍR:8.9 FE:7.1 SÓ:1.2.	Kakaó Margarin Kenyér Allergén:glutén tej EN:353 SZH:59.4 SÓ:1.6 ZSÍR:6.3 FE:14.3.	Citromos tea Natúr sajtkrém Póréhagyma Zsemle Allergén:glutén tej EN:320 SZH:57.8 SÓ:1.3 ZSÍR:4.8 FE:10.6.
Ebéd leves	Zöldségleves Allergén:glutén tojás zeller EN:98 SZH:11.1 SÓ:0.3 ZSÍR:4.9 FE:2.2.	Rántott leves Levesgyöngy Allergén:glutén tej tojás EN:168 SZH:13.6 SÓ:0.3 ZSÍR:11.4 FE:2.4.	Csirkeaprólék leves Allergén:glutén tojás zeller EN:164 SZH:5.5 SÓ:0.7 ZSÍR:1.2 FE:11.1.	Daragaluska leves Allergén:glutén tojás zeller EN:138 SZH:17.8 SÓ:0.6 ZSÍR:5.6 FE:3.5.	Hamis gulyásleves Allergén:zeller EN:128 SZH:18.3 SÓ:0.6 ZSÍR:4.7 FE:2.5.
Ebéd A menü	Túrós derelye Vaníliás tejföl Allergén:glutén tej tojás EN:518 SZH:79.8 SÓ:0.6 ZSÍR:18.8 FE:24.7.	Majorannás burgonyafőzelék Főtt baromfipálca Allergén:glutén szója tej EN:483 SZH:52.3 SÓ:1.5 ZSÍR:21.8 FE:18.3.	Káposztás tészta Allergén:glutén tojás EN:435 SZH:75.5 SÓ:0.7 ZSÍR:8.9 FE:12.2.	Fűszeres pulykaragu Tört burgonya Házi vegyes savanyúság Allergén:glutén tej EN:492 SZH:49.4 SÓ:0.7 ZSÍR:20.8 FE:23.0.	Szilváslepény Allergén:glutén tej tojás EN:497 SZH:89.4 SÓ:0.1 ZSÍR:9.9 FE:11.0.
Ebéd B menü	Bolognai spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:431 SZH:48.3 SÓ:0.7 ZSÍR:17.8 FE:18.7.	Temesvári tokány Tarhonya Allergén:glutén tej tojás EN:548 SZH:63.4 SÓ:1.0 ZSÍR:23.2 FE:20.3.	Rántott karfiol Párolt rizs Tartármártás Allergén:glutén mustár tej tojás EN:715 SZH:84.3 SÓ:1.0 ZSÍR:35.5 FE:13.7.	Vadas szelet Makaróni tészta Allergén:glutén mustár tej tojás zeller EN:893 SZH:80.6 SÓ:1.0 ZSÍR:49.4 FE:29.8.	Sajtos - tejfölös tészta Allergén:glutén tej tojás EN:541 SZH:60.3 SÓ:0.8 ZSÍR:22.5 FE:23.2.
Uzsonna	Tavaszi felvágott Zsemle Jégcsapretek Allergén:glutén szója EN:272 SZH:43.7 SÓ:1.5 ZSÍR:5.7 FE:11.0.	Natúr vajkrém Reszelt sajt Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:378 SZH:44.7 ZSÍR:13.9 FE:7.8 SÓ:1.5.	Gyümölcsjoghurt Kifli Allergén:glutén tej EN:274 SZH:48.9 SÓ:1.3 ZSÍR:4.3 FE:9.3.	Csibecsemege Fekete retek Szezámagos zsemle Allergén:glutén szezámag tojás EN:329 SZH:59.1 SÓ:1.8 ZSÍR:1.2 FE:19.6.	Margarin Kenyér Mandarin Allergén:diófélék glutén EN:414 SZH:44.8 SÓ:1.4 ZSÍR:20.5 FE:11.8.

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)



ÉTLAP

2023.02.13-2023.02.17

07 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Natúr vajkrém Zsemle Allergén:glutén tej EN:287 SZH:50.9 ZSÍR:5.9 FE:7.1 SÓ:0.9.	Tej Májkrémes kenyér Allergén:glutén szója tej EN:390 SZH:42.6 SÓ:1.1 ZSÍR:14.5 FE:21.7.	Citromos tea Vajas - mézes félbarna kenyér Allergén:glutén tej EN:301 SZH:49.2 SÓ:0.3 ZSÍR:8.5 FE:6.3.	Tejeskávé Margarinos kalács Allergén:glutén tej tojás EN:509 SZH:76.0 SÓ:1.0 ZSÍR:15.3 FE:16.3.	Gyümölcsstea Sajtkrémes zsemle Zöldség Allergén:glutén tej EN:317 SZH:39.6 SÓ:0.7 ZSÍR:11.1 FE:13.2.
Ebéd leves	Hagymaleves Allergén:glutén tej EN:111 SZH:12.0 SÓ:0.6 ZSÍR:5.8 FE:2.4.	Parajkrémleves Pirított kenyérkocka Allergén:glutén tej EN:210 SZH:25.5 SÓ:0.6 ZSÍR:7.4 FE:9.8.	Kertészleves Allergén:glutén zeller EN:103 SZH:11.8 SÓ:0.2 ZSÍR:4.8 FE:2.8.	Fahéjas meggyleves Allergén:glutén tej EN:130 SZH:21.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.4 FE:2.2.	Bableves Allergén:glutén tojás zeller EN:231 SZH:27.5 SÓ:0.3 ZSÍR:9.0 FE:9.7.
Ebéd A menü	Finomfőzelék Főtt tojás Allergén:glutén tej tojás EN:571 SZH:67.7 SÓ:1.3 ZSÍR:19.0 FE:31.2.	Zöldfűszeres sült halszelet Párolt rizs Savanyú uborka Allergén:halak kén-dioxid mustár EN:456 SZH:69.2 SÓ:2.4 ZSÍR:7.8 FE:26.5.	Gombapörkölt Csavart tészta Savanyúság Allergén:glutén kén-dioxid tej tojás EN:438 SZH:60.2 SÓ:1.2 ZSÍR:14.8 FE:15.3.	Fűszeres - tejfölös csirkemáj Főtt burgonya Allergén:glutén tej EN:475 SZH:50.5 SÓ:0.9 ZSÍR:20.6 FE:20.6.	Almás pite Allergén:glutén tej tojás EN:283 SZH:46.1 SÓ:0.3 ZSÍR:8.0 FE:5.2.
Ebéd B menü	Sült hús Gyümölcsmártás Pirított kuszkusz Allergén:glutén tej EN:728 SZH:113.6 SÓ:1.0 ZSÍR:13.5 FE:34.2.	Carbonara spagetti Allergén:glutén tej tojás EN:471 SZH:55.4 SÓ:0.6 ZSÍR:17.6 FE:18.3.	Mákos nudli Vaníliásodó Allergén:glutén tej tojás EN:691 SZH:110.6 SÓ:1.0 ZSÍR:17.4 FE:21.5.	Mézes - mustáros csirkecomb Petrezselymes rizs Allergén:glutén mustár EN:635 SZH:105.8 SÓ:0.8 ZSÍR:12.3 FE:24.7.	Burgonyás tészta Káposztasaláta Allergén:glutén tojás EN:526 SZH:93.1 SÓ:1.2 ZSÍR:9.9 FE:13.7.
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Kenyér Allergén:glutén EN:318 SZH:34.0 SÓ:2.3 ZSÍR:14.1 FE:13.5.	Füstölt kolbász Zöldpaprika Margarin Kenyér Allergén:glutén EN:380 SZH:36.1 SÓ:2.4 ZSÍR:19.1 FE:15.7.	Sajtos - vajas zsemle Allergén:glutén tej EN:262 SZH:34.2 SÓ:0.9 ZSÍR:10.4 FE:7.4.	Párizsikrém Kenyér Lilahagyma Allergén:glutén mustár szója tej EN:271 SZH:38.2 SÓ:1.7 ZSÍR:8.7 FE:9.7.	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.

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

2023.02.20-2023.02.24

08 hét.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Körözött Kígyóuborka Kenyér Allergén:glutén tej EN:285 SZH:46.3 SÓ:1.2 ZSÍR:4.8 FE:13.5.	Karamellás tej Gabonapehely Allergén:glutén tej EN:358 SZH:62.2 SÓ:0.9 ZSÍR:7.7 FE:9.3.	Citromos tea Zalakrém Savanyú uborka Félbarna kenyér Allergén:glutén kén-dioxid mustár szója EN:325 SZH:44.0 SÓ:4.0 ZSÍR:10.3 FE:13.2.	Tej Mogyorókrém Kenyér Allergén:diófélék glutén szója tej EN:418 SZH:61.0 SÓ:1.4 ZSÍR:12.2 FE:15.7.	Gyümölcsstea Natúr vajkrém Főtt tojás,Póréhagyma Teljes kiőrlésű bagett Allergén:glutén tej tojás EN:493 SZH:58.9 ZSÍR:17.3 FE:14.2 SÓ:1.3.
Ebéd leves	Csurgatott tojásleves Allergén:glutén tojás EN:117 SZH:6.1 SÓ:0.2 ZSÍR:8.6 FE:3.3.	Vegyes gyümölcsleves Allergén:glutén tej EN:154 SZH:28.4 SÓ:0.2 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Sertésragu leves Allergén:glutén tojás zeller EN:220 SZH:6.6 SÓ:0.7 ZSÍR:16.5 FE:10.8.	Brokkolikrémleves Allergén:glutén tej EN:116 SZH:8.2 SÓ:0.4 ZSÍR:3.2 FE:2.0.	Kapros zöldségleves Allergén:glutén tej tojás zeller EN:107 SZH:12.2 SÓ:0.3 ZSÍR:5.0 FE:2.8.
Ebéd A menü	Lencsefőzelék Fűszeres sült oldalas Ecetes lilahagyma Allergén:glutén mustár tej EN:878 SZH:68.0 SÓ:1.6 ZSÍR:53.0 FE:30.9.	Bácskai rizseshús Céklasaláta EN:571 SZH:65.9 SÓ:1.3 ZSÍR:24.9 FE:20.0.	Csőbensült karfiol pulykahússal Allergén:glutén tej EN:212 SZH:18.6 SÓ:0.6 ZSÍR:8.0 FE:15.5.	Natúr sertésszelet Tört burgonya Csalamádé Allergén:glutén kén-dioxid tej EN:458 SZH:52.8 SÓ:1.5 ZSÍR:17.0 FE:21.7.	Lekváros derelye Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:527 SZH:97.2 SÓ:1.1 ZSÍR:8.2 FE:14.4.
Ebéd B menü	Serpenyős burgonya Savanyúság Allergén:kén-dioxid EN:545 SZH:38.8 SÓ:1.3 ZSÍR:41.2 FE:3.7.	Rántott gomba Franciasaláta Allergén:glutén mustár tej tojás EN:716 SZH:53.9 SÓ:1.2 ZSÍR:48.0 FE:15.4.	Juhtúrós gnocchi Allergén:glutén tej tojás EN:536 SZH:82.0 SÓ:0.5 ZSÍR:15.1 FE:15.9.	Csirkepörkölt Masni tészta Csalamádé Allergén:glutén kén-dioxid tojás EN:535 SZH:63.2 SÓ:2.3 ZSÍR:16.7 FE:29.0.	Pizzás csiga Allergén:glutén tej tojás EN:573 SZH:71.1 SÓ:0.7 ZSÍR:28.5 FE:6.7.
Uzsonna	Felvágott Félbarna kenyér Póréhagyma Allergén:glutén szója EN:268 SZH:38.8 SÓ:1.7 ZSÍR:6.4 FE:13.0.	Turista felvágott Jégcsapretek Napraforgómagos zsemle Margarin Allergén:glutén szója tej tojás EN:449 SZH:56.4 SÓ:2.1 ZSÍR:17.6 FE:15.3.	Kefir Kifli Allergén:glutén tej EN:206 SZH:40.0 SÓ:1.4 ZSÍR:0.5 FE:10.2.	Tavaszi felvágott Félbarna kenyér Fekete retek Margarin Allergén:glutén szója EN:277 SZH:34.2 SÓ:2.0 ZSÍR:10.5 FE:10.5.	Kockasajt Magvas kifli Allergén:glutén tej tojás EN:320 SZH:36.2 SÓ:0.9 ZSÍR:13.2 FE:13.2.

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)