

2023. szeptember 11. – 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej (7) Sajtkrém (7) Tejes kifli (1,3,6,7,8,11) Pritamin paprika</p> <p>energia 291 kcal szénhidr.40,1 g fehérje 12,7 g cukor 1,6 g zsír 7,9 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaó (7) Főtt tojás karika (3) Margarin Teljes kiőrlésű stangli (1,3,6,7,8,11)</p> <p>energia 586 kcal szénhidr.79,2 g fehérje 23,7 g cukor 11,1 g zsír 17,9 g só 1,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Körözött (7,11) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11) Zöldpaprika</p> <p>energia 509 kcal szénhidr.41,8 g fehérje 25,2 g cukor 0,3 g zsír 25,9 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Gabonapehely (1,7)</p> <p>energia 330 kcal szénhidr.61,2 g fehérje 9,9 g cukor 17,3 g zsír 4,1 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Párizsi (1,6,7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11) Kígyóborka</p> <p>energia 358 kcal szénhidr.35,3 g fehérje 15,5 g cukor 0,3 g zsír 16,2 g só 0,7 g telített zsír 0,3 g</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves (1,3,9) Sertéssült Gyümölcsmártás (1,7)</p> <p>energia 862 kcal szénhidr.100,4 g fehérje 32,3 g cukor 31,8 g zsír 34,9 g só 0,5 g telített zsír 8,8 g</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9) Gyrosos csirkeragu (1,3,7,9) Párolt rizs</p> <p>energia 757 kcal szénhidr.117 g fehérje 35,7 g cukor 0 g zsír 14 g só 0,7 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Eresztett tojásleves (1,3,9) Mexikói sertéstokány Burgonya köret Csemege uborka (12)</p> <p>energia 791 kcal szénhidr.78,1 g fehérje 40,6 g cukor 0,8 g zsír 31,1 g só 1,7 g telített zsír 8,7 g</p>	<p>Reszelt tésztaleves (1,3,9) Székely káposzta (1,7)</p> <p>energia 798 kcal szénhidr.93,5 g fehérje 41,3 g cukor 0 g zsír 27,3 g só 1 g telített zsír 8,6 g</p>	<p>Tárkonyos csirke raguleves (1,7) Sajtos makaróni (1,7) Alma</p> <p>energia 795 kcal szénhidr.104,3 g fehérje 38,4 g cukor 0 g zsír 22,7 g só 1,2 g telített zsír 1,1 g</p>
Uzsonna	<p>Gépsonka (6) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11)</p> <p>energia 211 kcal szénhidr.24,1 g fehérje 7,9 g cukor 0,3 g zsír 8,8 g só 0,8 g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Trapista sajt (7) Margarin Zsemle (1,3,6,7,8,11) Kígyóborka</p> <p>energia 342 kcal szénhidr.30,7 g fehérje 16,1 g cukor 0,4 g zsír 16,5 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Pizzás csiga (1,3,7)</p> <p>energia 256 kcal szénhidr.30,9 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 12,3 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11) Jégcsap retek</p> <p>energia 207 kcal szénhidr.25,8 g fehérje 4,5 g cukor 0,3 g zsír 9,3 g só 0,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Húspástétom (3,10) Tejes panini (1,3,6,7,8,11)</p> <p>energia 228 kcal szénhidr.26,3 g fehérje 12,6 g cukor 0,3 g zsír 7,7 g só 0,6 g telített zsír 3,4 g</p>

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

2023. szeptember 11. – 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Ebéd	Zöldségleves (1,3,9) Sertéssült Gyümölcsmártás (1,7)	Zöldborsóleves (1,3,9) Gyrosos csirkeragu (1,3,7,9) Párolt rizs	Eresztett tojásleves (1,3,9) Mexikói sertéstokány Burgonya köret Csemege uborka (12)	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Székely káposzta (1,7)	Tárkonyos csirke raguleves (1,7) Sajtos makaróni (1,7) Alma				
	energia 862 kcal fehérje 32,3 g zsír 34,9 g telített zsírsav: 8,8 g	szénhidr. 100,4 g cukor 31,8 g só 0,5 g	energia 757 kcal fehérje 35,7 g zsír 14 g telített zsírsav: 1,5 g	szénhidr. 117 g cukor 0 g só 0,7 g	energia 791 kcal fehérje 40,6 g zsír 31,1 g telített zsírsav: 8,7 g	szénhidr. 78,1 g cukor 0,8 g só 1,7 g	energia 761 kcal fehérje 40,1 g zsír 27,1 g telített zsírsav: 8,6 g	szénhidr. 85,8 g cukor 0 g só 1 g	energia 795 kcal fehérje 38,4 g zsír 22,7 g telített zsírsav: 1,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

2023. szeptember 11. – 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej (7) Sajtkrém (7) Tejes kifli (1,3,6,7,8,11) Pritamin paprika</p> <p>energia 289 kcal szénhidr.39,8 g fehérje 12,6 g cukor 1,6 g zsír 7,9 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaó (7) Főtt tojás karika (3) Margarin Teljes kiőrlésű stangli (1,3,6,7,8,11)</p> <p>energia 353 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 16,3 g cukor 5,6 g zsír 12,2 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11) Zöldpaprika</p> <p>energia 292 kcal szénhidr.37,2 g fehérje 15,8 g cukor 0,3 g zsír 8,1 g só 0,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Gabonapehely (1,7)</p> <p>energia 215 kcal szénhidr.35,9 g fehérje 8,3 g cukor 8,6 g zsír 3,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tej (7) Párizsi (1,6,7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11) Kígyóuborka</p> <p>energia 335 kcal szénhidr.35,1 g fehérje 14,2 g cukor 0,3 g zsír 14,4 g só 0,7 g telített zsír 0,2 g</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves (1,3,9) Sertéssült Gyümölcsmártás (1,7)</p> <p>energia 659 kcal szénhidr.84,7 g fehérje 31 g cukor 30,8 g zsír 20,4 g só 0,4 g telített zsír 7 g</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9) Gyrosos csirkeragu (1,3,7,9) Párolt rizs</p> <p>energia 652 kcal szénhidr.102,4 g fehérje 30,6 g cukor 0 g zsír 11,4 g só 0,5 g telített zsír 1,1 g</p>	<p>Eresztett tojásleves (1,3,9) Mexikói sertéstokány (1) Burgonya köret Csemege uborka (12)</p> <p>energia 706 kcal szénhidr.83,3 g fehérje 31,6 g cukor 0,6 g zsír 24 g só 1,3 g telített zsír 5,3 g</p>	<p>Reszelt tésztaleves (1,3,9) Székely káposzta (1,7)</p> <p>energia 714 kcal szénhidr.108 g fehérje 35,3 g cukor 0 g zsír 13,8 g só 0,9 g telített zsír 6,8 g</p>	<p>Tárkonyos csirke raguleves (1,7) Sajtos makaróni (1,7) Alma</p> <p>energia 611 kcal szénhidr.77,4 g fehérje 30,7 g cukor 0 g zsír 16,3 g só 0,6 g telített zsír 0,8 g</p>
Uzsonna	<p>Gépsonka (6) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11)</p> <p>energia 200 kcal szénhidr.24 g fehérje 6,8 g cukor 0,3 g zsír 8,1 g só 0,7 g telített zsír 0,1 g</p>	<p>Trappista sajt (7) Margarin Zsemle (1,3,6,7,8,11) Kígyóuborka</p> <p>energia 303 kcal szénhidr.30,4 g fehérje 13,2 g cukor 0,4 g zsír 13,7 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Pizzás csiga (1,3,7)</p> <p>energia 256 kcal szénhidr.30,9 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 12,3 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,6,7,8,11) Retek</p> <p>energia 205 kcal szénhidr.25,6 g fehérje 4,4 g cukor 0,3 g zsír 9,3 g só 0,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Házi húspástétom (3,10) Tejes panini (1,3,6,7,8,11)</p> <p>energia 202 kcal szénhidr.26,1 g fehérje 10,5 g cukor 0,3 g zsír 5,9 g só 0,5 g telített zsír 2,6 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek