

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

Menük	Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
10082 Alap idős	Reggeli	Citromos tea, Zsemle tk.* ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, párizsi*, Jégcsap retek E: 619,40kcal Zsír: 28,68g Tel.zsír.: 0,33g Feh.: 17,83g CH: 71,59g Cuk: 9,99g Só: 1,48g Ca: 31,20mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, olasz*, Kígyóuborka E: 607,65kcal Zsír: 30,35g Tel.zsír.: 6,95g Feh.: 18,09g CH: 53,01g Cuk: 5,00g Só: 3,75g Ca: 42,45mg	Tejeskávé ⁷ , Kakaós kalács* ^{1,3,7} , Margarin- poharas, Gyümölcs E: 754,70kcal Zsír: 30,29g Tel.zsír.: 5,99g Feh.: 19,57g CH: 100,00g Cuk: 16,98g Só: 1,57g Ca: 276,32mg	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Kenőmájas, Paprika E: 480,36kcal Zsír: 18,07g Tel.zsír.: 7,67g Feh.: 19,79g CH: 59,31g Cuk: 9,99g Só: 2,63g Ca: 46,49mg	Tej 1.5% ⁷ , Pogácsa, tökmagos* ^{1,3,7} , Gyümölcs E: 669,20kcal Zsír: 24,40g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 16,50g CH: 89,10g Cuk: 0,00g Só: 1,98g Ca: 243,75mg	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, zala*, Kígyóuborka E: 575,29kcal Zsír: 29,26g Tel.zsír.: 4,44g Feh.: 19,49g CH: 58,54g Cuk: 9,99g Só: 2,73g Ca: 53,03mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Felvágott zöldséges szelet*, Jégcsap retek E: 517,92kcal Zsír: 26,04g Tel.zsír.: 3,40g Feh.: 16,12g CH: 54,72g Cuk: 5,00g Só: 2,34g Ca: 58,42mg
	Tízórai	Kefir ⁷ E: 55,00kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 3,50g CH: 5,00g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 120,00mg	Puding poharas ⁷ E: 156,38kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 30,56g Cuk: 19,98g Só: 0,13g Ca: 113,90mg	Tepertőkrém ^{3,10} , Félbarna kenyér ¹ , Lilahagyma E: 627,36kcal Zsír: 36,26g Tel.zsír.: 12,75g Feh.: 17,38g CH: 56,98g Cuk: 0,00g Só: 0,15g Ca: 43,73mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	Félbarna kenyér ¹ , Baracklekvár E: 390,50kcal Zsír: 1,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g CH: 84,55g Cuk: 27,15g Só: 0,07g Ca: 30,50mg	Túró rudi ^{5,7} E: 145,60kcal Zsír: 7,52g Tel.zsír.: 6,12g Feh.: 3,80g CH: 15,72g Cuk: 15,28g Só: 0,00g Ca: 40,00mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg
	Ebéd	Daragaluska leves ^{1,3,9} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertéspörkölt ¹ , Félbarna kenyér ¹ E: 1 168,01kcal Zsír: 33,89g Tel.zsír.: 3,66g Feh.: 61,20g CH: 151,04g Cuk: 9,99g Só: 7,43g Ca: 192,00mg	Cseresznye leves ⁷ , Tárkonyos sertésragu*, Párolt rizs, Savanyúság ¹⁰ E: 1 018,54kcal Zsír: 39,32g Tel.zsír.: 3,32g Feh.: 31,58g CH: 131,77g Cuk: 24,98g Só: 1,85g Ca: 112,06mg	Zöldséges karalábé leves ^{1,9} , Paradicsomos burgonyafőzelék ^{1,9} , Félbarna kenyér ¹ , Sertés aprópecsenye ¹ E: 1 008,41kcal Zsír: 28,36g Tel.zsír.: 2,08g Feh.: 42,27g CH: 142,61g Cuk: 19,98g Só: 3,96g Ca: 120,01mg	Zöldbableves ⁷ , Csopaki aprópecsenye ¹ , Párolt rizs, Savanyúság ¹⁰ E: 1 021,83kcal Zsír: 46,62g Tel.zsír.: 7,83g Feh.: 35,78g CH: 111,23g Cuk: 1,00g Só: 3,48g Ca: 180,30mg	Gulyásleves ⁹ , Túrós csusza ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ , Gyümölcs E: 978,11kcal Zsír: 35,71g Tel.zsír.: 10,70g Feh.: 43,40g CH: 117,38g Cuk: 0,00g Só: 3,87g Ca: 245,13mg	Tejfölös gombaleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye ¹ , Sült burgonya, Savanyúság ¹⁰ E: 869,46kcal Zsír: 41,66g Tel.zsír.: 5,78g Feh.: 39,11g CH: 81,62g Cuk: 0,00g Só: 6,44g Ca: 129,76mg	Húsleves ^{1,3,9} , Óvári sertés szelet* ⁷ , Petrezselymes burgonya, Savanyúság ¹⁰ E: 687,32kcal Zsír: 23,11g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 40,78g CH: 77,13g Cuk: 0,00g Só: 5,37g Ca: 233,51mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

	<p>Uzsonna</p>	<p>Ivólé*</p> <p>E: 23,38kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 5,60g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 2,76mg</p>	<p>Gyümölcs</p> <p>E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg</p>	<p>Ivójoghurt⁷</p> <p>E: 74,38kcal Zsír: 3,70g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 3,63g CH: 6,40g Cuk: 8,13g Só: 0,30g Ca: 127,00mg</p>	<p>Csokoládé szelet</p> <p>E: 214,80kcal Zsír: 11,68g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 2,32g CH: 24,80g Cuk: 22,68g Só: 0,01g Ca: 32,00mg</p>	<p>Natúr joghurt⁷</p> <p>E: 97,05kcal Zsír: 5,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 5,10g CH: 6,90g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 180,00mg</p>	<p>Palacsinta túrós^{1,3,7}</p> <p>E: 84,54kcal Zsír: 3,31g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 5,23g CH: 8,19g Cuk: 6,00g Só: 0,03g Ca: 41,32mg</p>	<p>Sütemény^{1,5,7}</p> <p>E: 263,00kcal Zsír: 16,65g Tel.zsír.: 4,34g Feh.: 4,25g CH: 24,15g Cuk: 6,63g Só: 0,66g Ca: 12,35mg</p>
	<p>Vacsora</p>	<p>Sztrapacska túróval^{1,3,7}, Tejföl öntet⁷, Gyümölcs</p> <p>E: 743,80kcal Zsír: 18,82g Tel.zsír.: 8,36g Feh.: 27,45g CH: 110,92g Cuk: 0,00g Só: 0,23g Ca: 198,58mg</p>	<p>Citromos tea, Félbarna kenyér¹, Margarin-poharas, Felvágott, Tauris*, Paradicsom</p> <p>E: 553,97kcal Zsír: 22,09g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 23,49g CH: 65,26g Cuk: 9,99g Só: 2,27g Ca: 50,90mg</p>	<p>Citromos tea, Félbarna kenyér¹, Mustár¹⁰, Sült kolbász⁶</p> <p>E: 599,45kcal Zsír: 25,64g Tel.zsír.: 7,48g Feh.: 24,25g CH: 67,38g Cuk: 9,99g Só: 2,54g Ca: 64,70mg</p>	<p>Sóska főzelék^{1,7}, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás 1 db³</p> <p>E: 408,47kcal Zsír: 12,21g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 13,91g CH: 58,61g Cuk: 11,99g Só: 2,23g Ca: 197,30mg</p>	<p>Sült hurka, Tört burgonya, Savanyúság¹⁰</p> <p>E: 777,00kcal Zsír: 41,58g Tel.zsír.: 8,36g Feh.: 28,38g CH: 71,42g Cuk: 0,00g Só: 3,97g Ca: 69,66mg</p>	<p>Citromos tea, Félbarna kenyér¹, Margarin-poharas, Felvágott, csirkemell szelet*, Paradicsom</p> <p>E: 522,85kcal Zsír: 17,87g Tel.zsír.: 0,29g Feh.: 21,87g CH: 68,64g Cuk: 9,99g Só: 1,46g Ca: 40,52mg</p>	<p>Citromos tea, Félbarna kenyér¹, Margarin-poharas, Felvágott, füstölt sonkás szelet*, Paprika</p> <p>E: 689,86kcal Zsír: 39,01g Tel.zsír.: 8,15g Feh.: 19,77g CH: 64,72g Cuk: 9,99g Só: 1,80g Ca: 35,30mg</p>

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

Menük	Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
10085 Epés - pépes	Reggeli	Citromos tea, Zsemle tk.* ₁ , Margarin- poharas, Felvágott, párizsi* E: 464,73kcal Zsír: 27,80g Tel.zsír.: 0,16g Feh.: 12,39g CH: 40,42g Cuk: 9,99g Só: 1,46g Ca: 17,70mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin- poharas, Felvágott, Tauris* E: 496,89kcal Zsír: 22,14g Tel.zsír.: 1,80g Feh.: 22,09g CH: 52,10g Cuk: 5,00g Só: 3,18g Ca: 49,35mg	Citromos tea, Kakaós kalács* _{1,3,7} , Margarin- poharas, Gyümölcs E: 640,91kcal Zsír: 27,17g Tel.zsír.: 4,33g Feh.: 12,76g CH: 85,80g Cuk: 16,98g Só: 1,31g Ca: 48,96mg	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas E: 468,61kcal Zsír: 17,89g Tel.zsír.: 7,67g Feh.: 19,07g CH: 57,51g Cuk: 9,99g Só: 2,63g Ca: 39,29mg	Gyümölcs tea*, Kakaós kalács* _{1,3,7} , Gyümölcs E: 475,87kcal Zsír: 11,12g Tel.zsír.: 4,33g Feh.: 12,40g CH: 80,45g Cuk: 11,99g Só: 1,06g Ca: 45,82mg	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin- poharas, Felvágott, zala* E: 569,41kcal Zsír: 29,21g Tel.zsír.: 4,44g Feh.: 18,99g CH: 57,69g Cuk: 9,99g Só: 2,72g Ca: 45,53mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin- poharas, Felvágott, párizsi* E: 532,17kcal Zsír: 28,14g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 16,51g CH: 52,10g Cuk: 5,00g Só: 2,43g Ca: 44,55mg
	Tízórai	Kefir ₇ E: 55,00kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 3,50g CH: 5,00g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 120,00mg	Puding poharas ₇ E: 156,38kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 30,56g Cuk: 19,98g Só: 0,13g Ca: 113,90mg	Kenőmájas, Félbarna kenyér ₁ E: 448,60kcal Zsír: 17,62g Tel.zsír.: 7,60g Feh.: 19,34g CH: 52,48g Cuk: 0,00g Só: 1,70g Ca: 26,00mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	Félbarna kenyér ₁ , Baracklevár E: 390,50kcal Zsír: 1,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g CH: 84,55g Cuk: 27,15g Só: 0,07g Ca: 30,50mg	Túró rudi _{5,7} E: 145,60kcal Zsír: 7,52g Tel.zsír.: 6,12g Feh.: 3,80g CH: 15,72g Cuk: 15,28g Só: 0,00g Ca: 40,00mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg
	Ebéd	Daragaluska leves _{1,3,9} , Félbarna kenyér ₁ , Sertéspörkölt diétás, Brokkoli főzelék püre _{1,7,9} E: 939,54kcal Zsír: 27,65g Tel.zsír.: 2,22g Feh.: 49,38g CH: 120,45g Cuk: 0,00g Só: 4,53g Ca: 358,74mg	Cseresznye leves ₁ , Sertéssült, Burgonyapüré ₇ E: 728,50kcal Zsír: 21,11g Tel.zsír.: 2,97g Feh.: 30,88g CH: 100,96g Cuk: 17,98g Só: 6,33g Ca: 103,58mg	Zöldséges karalábé leves _{1,9} , Sertés aprópecsenye, diétás, Tarhonya köret _{1,3} E: 814,91kcal Zsír: 39,44g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 35,09g CH: 75,20g Cuk: 0,00g Só: 3,57g Ca: 73,55mg	Tejfölös zöldbableves püré ₇ , Sertéspörkölt diétás, Párolt rizs E: 928,17kcal Zsír: 40,46g Tel.zsír.: 6,23g Feh.: 36,31g CH: 101,67g Cuk: 1,00g Só: 1,88g Ca: 154,08mg	Gulyásleves diétás, Rizsfelfűjt* _{1,3,7} , Csokoládé öntet _{1,7} , Gyümölcs E: 1 398,16kcal Zsír: 34,93g Tel.zsír.: 7,72g Feh.: 54,48g CH: 213,12g Cuk: 46,75g Só: 3,90g Ca: 602,25mg	Magyaros gombaleves püré* ₁ , Brassói aprópecsenye diétás, Tört burgonya E: 981,50kcal Zsír: 37,60g Tel.zsír.: 3,20g Feh.: 41,64g CH: 116,42g Cuk: 0,00g Só: 2,22g Ca: 120,92mg	Húsleves _{1,3,9} , Sertéssült ₁ , Petrezselymes burgonya E: 603,85kcal Zsír: 18,14g Tel.zsír.: 1,03g Feh.: 32,96g CH: 75,22g Cuk: 0,00g Só: 5,54g Ca: 77,98mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

	Uzsonna	Ivólé*	Gyümölcs	Ivóyoghurt ⁷	Csokoládé szelet	Natúr joghurt ⁷	Palacsinta lekváros ^{1,3,7}	Sütemény ^{1,5,7}
		E: 23,38kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 5,60g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 2,76mg	E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	E: 74,38kcal Zsír: 3,70g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 3,63g CH: 6,40g Cuk: 8,13g Só: 0,30g Ca: 127,00mg	E: 214,80kcal Zsír: 11,68g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 2,32g CH: 24,80g Cuk: 22,68g Só: 0,01g Ca: 32,00mg	E: 97,05kcal Zsír: 5,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 5,10g CH: 6,90g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 180,00mg	E: 94,90kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,12g CH: 23,35g Cuk: 20,29g Só: 0,01g Ca: 6,30mg	E: 263,00kcal Zsír: 16,65g Tel.zsír.: 4,34g Feh.: 4,25g CH: 24,15g Cuk: 6,63g Só: 0,66g Ca: 12,35mg
	Vacsora	Sajtos-kefíres metélt tészta ^{1,7} , Gyümölcs E: 651,26kcal Zsír: 21,39g Tel.zsír.: 10,59g Feh.: 27,80g CH: 86,05g Cuk: 0,00g Só: 1,87g Ca: 395,68mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, Tauris*, Paradicsom E: 553,97kcal Zsír: 22,09g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 23,49g CH: 65,26g Cuk: 9,99g Só: 2,27g Ca: 50,90mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Sült virsli E: 551,25kcal Zsír: 23,05g Tel.zsír.: 7,89g Feh.: 22,57g CH: 62,94g Cuk: 9,99g Só: 1,31g Ca: 43,70mg	Sóska főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya 1/2, Virsli E: 705,25kcal Zsír: 36,67g Tel.zsír.: 1,04g Feh.: 27,41g CH: 65,35g Cuk: 11,99g Só: 2,13g Ca: 186,77mg	Tört burgonya, Sült krinolin* ^{6,10} E: 536,20kcal Zsír: 27,14g Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 17,02g CH: 55,36g Cuk: 0,00g Só: 2,15g Ca: 37,62mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, csirkemell szelet*, Paradicsom E: 522,85kcal Zsír: 17,87g Tel.zsír.: 0,29g Feh.: 21,87g CH: 68,64g Cuk: 9,99g Só: 1,46g Ca: 40,52mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, füstölt sonkás szelet* E: 678,11kcal Zsír: 38,83g Tel.zsír.: 8,15g Feh.: 19,05g CH: 62,92g Cuk: 9,99g Só: 1,80g Ca: 28,10mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

Menük	Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
10087 Cukros	Reggeli	Citromos tea, diab.* ¹ , Zsemle tk.* ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, párizsi*, Jégcsap retek E: 430,25kcal Zsír: 27,83g Tel.zsír.: 0,17g Feh.: 12,83g CH: 31,47g Cuk: 0,00g Só: 1,48g Ca: 29,71mg	Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, olasz*, Kígyóborka, Gyümölcs tea diab. E: 592,40kcal Zsír: 30,36g Tel.zsír.: 6,95g Feh.: 18,13g CH: 48,84g Cuk: 0,00g Só: 3,75g Ca: 43,61mg	Tejeskávé diab. ⁷ , Bríos cukor nélküli ^{1,3,7} , Gyümölcs E: 648,10kcal Zsír: 13,23g Tel.zsír.: 5,56g Feh.: 18,29g CH: 82,15g Cuk: 0,00g Só: 1,23g Ca: 273,33mg	Citromos tea, diab.* ¹ , Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Kenőmájas, Paprika E: 438,83kcal Zsír: 18,05g Tel.zsír.: 7,67g Feh.: 19,68g CH: 49,05g Cuk: 0,00g Só: 2,63g Ca: 45,00mg	Tej 1.5% ⁰⁷ , Pogácsa, tökmagos* ^{1,3,7} , Gyümölcs E: 669,20kcal Zsír: 24,40g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 16,50g CH: 89,10g Cuk: 0,00g Só: 1,98g Ca: 243,75mg	Citromos tea, diab.* ¹ , Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, zala*, Kígyóborka E: 533,76kcal Zsír: 29,24g Tel.zsír.: 4,44g Feh.: 19,38g CH: 48,28g Cuk: 0,00g Só: 2,73g Ca: 51,54mg	Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott zöldséges szelet*, Jégcsap retek, Gyümölcs tea diab. E: 502,68kcal Zsír: 26,05g Tel.zsír.: 3,40g Feh.: 16,16g CH: 50,55g Cuk: 0,00g Só: 2,34g Ca: 59,58mg
	Tízórai	Kefir ⁷ E: 55,00kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 3,50g CH: 5,00g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 120,00mg	Puding poharas diab. ⁷ E: 156,38kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 5,56g Cuk: 0,00g Só: 0,13g Ca: 113,90mg	Tepertőkrém ^{13,10} , Félbarna kenyér ¹ , Lilahagyma E: 627,36kcal Zsír: 36,26g Tel.zsír.: 12,75g Feh.: 17,38g CH: 56,98g Cuk: 0,00g Só: 0,15g Ca: 43,73mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	Félbarna kenyér ¹ , Baracklekvár diab. E: 324,65kcal Zsír: 1,07g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,60g CH: 67,21g Cuk: 0,00g Só: 0,12g Ca: 26,02mg	Túró rudi diab. ^{5,7} E: 90,90kcal Zsír: 5,31g Tel.zsír.: 4,59g Feh.: 2,67g CH: 12,63g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 9,60mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg
	Ebéd	Daragaluska leves ^{1,3,9} , Sertéspörkölt ¹ , Lencsefőzelék, diab. ^{1,7,10} E: 857,21kcal Zsír: 30,76g Tel.zsír.: 3,35g Feh.: 51,52g CH: 90,52g Cuk: 0,00g Só: 5,90g Ca: 166,71mg	Cseresznye leves diab. ^{1,7} , Rántott sertésszelet ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Savanyúság ¹⁰ E: 861,15kcal Zsír: 31,51g Tel.zsír.: 6,17g Feh.: 35,00g CH: 106,42g Cuk: 0,00g Só: 8,08g Ca: 269,21mg	Zöldséges karalábé leves ^{1,9} , Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret ^{1,3} E: 895,70kcal Zsír: 46,68g Tel.zsír.: 2,65g Feh.: 36,20g CH: 77,71g Cuk: 0,00g Só: 3,58g Ca: 80,83mg	Zöldbableves ⁷ , Csupaki aprópecsenye ¹ , Párolt rizs, Savanyúság ¹⁰ E: 1 021,83kcal Zsír: 46,62g Tel.zsír.: 7,83g Feh.: 35,78g CH: 111,23g Cuk: 1,00g Só: 3,48g Ca: 180,30mg	Gulyásleves ⁹ , Túrós csusza ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ , Gyümölcs E: 978,11kcal Zsír: 35,71g Tel.zsír.: 10,70g Feh.: 43,40g CH: 117,38g Cuk: 0,00g Só: 3,87g Ca: 245,13mg	Tejfölös gombaleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye ¹ , Sült burgonya, Savanyúság ¹⁰ E: 869,46kcal Zsír: 41,66g Tel.zsír.: 5,78g Feh.: 39,11g CH: 81,62g Cuk: 0,00g Só: 6,44g Ca: 129,76mg	Húsleves ^{1,3,9} , Óvári sertés szelet* ⁷ , Petrezselymes burgonya, Savanyúság ¹⁰ E: 687,29kcal Zsír: 23,11g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 40,78g CH: 77,12g Cuk: 0,00g Só: 4,33g Ca: 233,39mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

	<p>Uzsonna</p> <p>Gyümölcsle 100%</p> <p>E: 102,40kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 1,30g CH: 21,80g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 22,00mg</p>	<p>Gyümölcs</p> <p>E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg</p>	<p>Gyümölcsjoghurt diab⁷</p> <p>E: 62,50kcal Zsír: 2,50g Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 3,38g CH: 8,00g Cuk: 0,00g Só: 0,05g Ca: 142,50mg</p>	<p>Csokoládé szelet diab.</p> <p>E: 214,80kcal Zsír: 11,68g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 2,32g CH: 24,80g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 32,00mg</p>	<p>Natúr joghurt⁷</p> <p>E: 97,05kcal Zsír: 5,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 5,10g CH: 6,90g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 180,00mg</p>	<p>Palacsinta diab.^{1,3,7}</p> <p>E: 28,40kcal Zsír: 1,10g Tel.zsír.: 0,24g Feh.: 2,30g CH: 0,97g Cuk: 0,00g Só: 0,13g Ca: 32,60mg</p>	<p>Sütemény diab.^{1,3,5,6,7,8}</p> <p>E: 192,00kcal Zsír: 7,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,00g CH: 29,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 60,00mg</p>	
	<p>Vacsora</p> <p>Sztrapacska túróval^{1,3,7}, Tejföl öntet⁷, Gyümölcs</p> <p>E: 743,80kcal Zsír: 18,82g Tel.zsír.: 8,36g Feh.: 27,45g CH: 110,92g Cuk: 0,00g Só: 0,23g Ca: 198,58mg</p>	<p>Citromos tea, diab.* , Félbarna kenyér¹, Margarin-poharas, Felvágott, Tauris* , Paradicsom</p> <p>E: 512,44kcal Zsír: 22,07g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 23,38g CH: 55,00g Cuk: 0,00g Só: 2,27g Ca: 49,41mg</p>	<p>Citromos tea, diab.* , Félbarna kenyér¹, Mustár¹⁰, Sült kolbász⁶</p> <p>E: 557,92kcal Zsír: 25,62g Tel.zsír.: 7,48g Feh.: 24,14g CH: 57,12g Cuk: 0,00g Só: 2,53g Ca: 63,21mg</p>	<p>Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás 1 db³, Sóska főzelék diab.^{1,7}</p> <p>E: 417,58kcal Zsír: 15,59g Tel.zsír.: 3,58g Feh.: 15,39g CH: 51,23g Cuk: 0,00g Só: 0,29g Ca: 240,00mg</p>	<p>Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás 1 db³, Sóska főzelék diab.^{1,7}</p> <p>E: 417,58kcal Zsír: 15,59g Tel.zsír.: 3,58g Feh.: 15,39g CH: 51,23g Cuk: 0,00g Só: 0,29g Ca: 240,00mg</p>	<p>Sült hurka, Tört burgonya, Savanyúság¹⁰</p> <p>E: 777,00kcal Zsír: 41,58g Tel.zsír.: 8,36g Feh.: 28,38g CH: 71,42g Cuk: 0,00g Só: 3,97g Ca: 69,66mg</p>	<p>Citromos tea, diab.* , Félbarna kenyér¹, Margarin-poharas, Felvágott, csirkemell szelet* , Paradicsom</p> <p>E: 481,32kcal Zsír: 17,85g Tel.zsír.: 0,29g Feh.: 21,76g CH: 58,38g Cuk: 0,00g Só: 1,45g Ca: 39,03mg</p>	<p>Citromos tea, diab.* , Félbarna kenyér¹, Margarin-poharas, Felvágott, füstölt sonkás szelet* , Paprika</p> <p>E: 648,33kcal Zsír: 38,99g Tel.zsír.: 8,15g Feh.: 19,66g CH: 54,46g Cuk: 0,00g Só: 1,80g Ca: 33,81mg</p>

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

Menük	Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
10089 Epés	Reggeli	Citromos tea, Zsemle tk.* ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, párizsi* E: 464,73kcal Zsír: 27,80g Tel.zsír.: 0,16g Feh.: 12,39g CH: 40,42g Cuk: 9,99g Só: 1,46g Ca: 17,70mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, Tauris* E: 496,89kcal Zsír: 22,14g Tel.zsír.: 1,80g Feh.: 22,09g CH: 52,10g Cuk: 5,00g Só: 3,18g Ca: 49,35mg	Citromos tea, Kakaós kalács* ^{1,3,7} , Margarin- poharas, Gyümölcs E: 640,91kcal Zsír: 27,17g Tel.zsír.: 4,33g Feh.: 12,76g CH: 85,80g Cuk: 16,98g Só: 1,31g Ca: 48,96mg	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Kenőmájas E: 468,61kcal Zsír: 17,89g Tel.zsír.: 7,67g Feh.: 19,07g CH: 57,51g Cuk: 9,99g Só: 2,63g Ca: 39,29mg	Gyümölcs tea*, Kakaós kalács* ^{1,3,7} , Gyümölcs E: 475,87kcal Zsír: 11,12g Tel.zsír.: 4,33g Feh.: 12,40g CH: 80,45g Cuk: 11,99g Só: 1,06g Ca: 45,82mg	Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, zala* E: 569,41kcal Zsír: 29,21g Tel.zsír.: 4,44g Feh.: 18,99g CH: 57,69g Cuk: 9,99g Só: 2,72g Ca: 45,53mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Felvágott, párizsi* E: 532,17kcal Zsír: 28,14g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 16,51g CH: 52,10g Cuk: 5,00g Só: 2,43g Ca: 44,55mg
	Tízórai	Kefir ⁷ E: 55,00kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 3,50g CH: 5,00g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 120,00mg	Puding poharas ⁷ E: 156,38kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 30,56g Cuk: 19,98g Só: 0,13g Ca: 113,90mg	Kenőmájas, Félbarna kenyér ¹ E: 448,60kcal Zsír: 17,62g Tel.zsír.: 7,60g Feh.: 19,34g CH: 52,48g Cuk: 0,00g Só: 1,70g Ca: 26,00mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	Félbarna kenyér ¹ , Baracklekvár E: 390,50kcal Zsír: 1,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g CH: 84,55g Cuk: 27,15g Só: 0,07g Ca: 30,50mg	Túró rudi ^{5,7} E: 145,60kcal Zsír: 7,52g Tel.zsír.: 6,12g Feh.: 3,80g CH: 15,72g Cuk: 15,28g Só: 0,00g Ca: 40,00mg	Gyümölcs E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg
	Ebéd	Daragaluska leves ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ¹ , Sertéspörkölt diétás, Brokkoli főzelék püre ^{1,7,9} E: 939,54kcal Zsír: 27,65g Tel.zsír.: 2,22g Feh.: 49,38g CH: 120,45g Cuk: 0,00g Só: 4,53g Ca: 358,74mg	Cseresznye leves ¹ , Sertéssült, Burgonyapüré ⁷ E: 728,50kcal Zsír: 21,11g Tel.zsír.: 2,97g Feh.: 30,88g CH: 100,96g Cuk: 17,98g Só: 6,33g Ca: 103,58mg	Zöldséges karalábé leves ^{1,9} , Sertés aprópecsenye, diétás, Tarhonya köret ^{1,3} E: 814,91kcal Zsír: 39,44g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 35,09g CH: 75,20g Cuk: 0,00g Só: 3,57g Ca: 73,55mg	Tejfölös zöldbableves püré ⁷ , Sertéspörkölt diétás, Párolt rizs E: 928,17kcal Zsír: 40,46g Tel.zsír.: 6,23g Feh.: 36,31g CH: 101,67g Cuk: 1,00g Só: 1,88g Ca: 154,08mg	Gulyásleves diétás, Rizsfelfűjt* ^{1,3,7} , Csokoládé öntet ^{1,7} , Gyümölcs E: 1 398,16kcal Zsír: 34,93g Tel.zsír.: 7,72g Feh.: 54,48g CH: 213,12g Cuk: 46,75g Só: 3,90g Ca: 602,25mg	Magyaros gombaleves püré* ¹ , Brassói aprópecsenye diétás, Tört burgonya E: 981,50kcal Zsír: 37,60g Tel.zsír.: 3,20g Feh.: 41,64g CH: 116,42g Cuk: 0,00g Só: 2,22g Ca: 120,92mg	Húsleves ^{1,3,9} , Sertéssült ¹ , Petrezselymes burgonya E: 603,85kcal Zsír: 18,14g Tel.zsír.: 1,03g Feh.: 32,96g CH: 75,22g Cuk: 0,00g Só: 5,54g Ca: 77,98mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

	Uzsonna	Ivólé*	Gyümölcs	Ivóyoghurt ⁷	Csokoládé szelet	Natúr joghurt ⁷	Palacsinta lekváros ^{1,3,7}	Sütemény ^{1,5,7}
		E: 23,38kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 5,60g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 2,76mg	E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	E: 74,38kcal Zsír: 3,70g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 3,63g CH: 6,40g Cuk: 8,13g Só: 0,30g Ca: 127,00mg	E: 214,80kcal Zsír: 11,68g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 2,32g CH: 24,80g Cuk: 22,68g Só: 0,01g Ca: 32,00mg	E: 97,05kcal Zsír: 5,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 5,10g CH: 6,90g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 180,00mg	E: 94,90kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,12g CH: 23,35g Cuk: 20,29g Só: 0,01g Ca: 6,30mg	E: 263,00kcal Zsír: 16,65g Tel.zsír.: 4,34g Feh.: 4,25g CH: 24,15g Cuk: 6,63g Só: 0,66g Ca: 12,35mg
	Vacsora	Sajtos-kefíres metélt tészta ^{1,7} , Gyümölcs E: 651,26kcal Zsír: 21,39g Tel.zsír.: 10,59g Feh.: 27,80g CH: 86,05g Cuk: 0,00g Só: 1,87g Ca: 395,68mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, Tauris*, Paradicsom E: 553,97kcal Zsír: 22,09g Tel.zsír.: 1,75g Feh.: 23,49g CH: 65,26g Cuk: 9,99g Só: 2,27g Ca: 50,90mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Sült virsli E: 551,25kcal Zsír: 23,05g Tel.zsír.: 7,89g Feh.: 22,57g CH: 62,94g Cuk: 9,99g Só: 1,31g Ca: 43,70mg	Sóska főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya 1/2, Virsli E: 705,25kcal Zsír: 36,67g Tel.zsír.: 1,04g Feh.: 27,41g CH: 65,35g Cuk: 11,99g Só: 2,13g Ca: 186,77mg	Tört burgonya, Sült krinolin* ^{6,10} E: 536,20kcal Zsír: 27,14g Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 17,02g CH: 55,36g Cuk: 0,00g Só: 2,15g Ca: 37,62mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, csirkemell szelet*, Paradicsom E: 522,85kcal Zsír: 17,87g Tel.zsír.: 0,29g Feh.: 21,87g CH: 68,64g Cuk: 9,99g Só: 1,46g Ca: 40,52mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Felvágott, füstölt sonkás szelet* E: 678,11kcal Zsír: 38,83g Tel.zsír.: 8,15g Feh.: 19,05g CH: 62,92g Cuk: 9,99g Só: 1,80g Ca: 28,10mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

Menük	Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
10091 Pépes	Reggeli	Citromos tea, Margarin- poharas, Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁷ , Jégcsap retek reszelve E: 582,16kcal Zsír: 30,04g Tel.zsír.: 1,02g Feh.: 17,83g CH: 59,37g Cuk: 9,99g Só: 2,47g Ca: 76,19mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Sonkakrém ^{3,7,10} E: 663,13kcal Zsír: 40,50g Tel.zsír.: 2,38g Feh.: 20,73g CH: 53,99g Cuk: 5,00g Só: 3,77g Ca: 61,30mg	Tejeskávé ⁷ , Kakaós kalács* ^{1,3,7} , Margarin- poharas, Gyümölcs pépes E: 754,70kcal Zsír: 30,29g Tel.zsír.: 5,99g Feh.: 19,57g CH: 100,00g Cuk: 16,98g Só: 1,57g Ca: 276,32mg	Citromos tea, Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Kenőmájas, Zöldpaprika reszelve E: 480,36kcal Zsír: 18,07g Tel.zsír.: 7,67g Feh.: 19,79g CH: 59,31g Cuk: 9,99g Só: 2,63g Ca: 46,49mg	Tej 1.5% ⁷ , Kakaós kalács* ^{1,3,7} , Gyümölcs pépes E: 552,20kcal Zsír: 14,12g Tel.zsír.: 5,96g Feh.: 19,19g CH: 85,96g Cuk: 6,99g Só: 1,32g Ca: 273,66mg	Citromos tea, Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Zala felvágott krém ⁷ E: 590,71kcal Zsír: 31,01g Tel.zsír.: 5,37g Feh.: 19,50g CH: 58,29g Cuk: 9,99g Só: 2,74g Ca: 60,53mg	Gyümölcs tea*, Telj. kiörlésű kenyér ¹ , Margarin- poharas, Párizsikrém ⁷ E: 553,47kcal Zsír: 29,94g Tel.zsír.: 1,00g Feh.: 17,02g CH: 52,70g Cuk: 5,00g Só: 2,44g Ca: 59,55mg
	Tízórai	Kefir ⁷ E: 55,00kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 3,50g CH: 5,00g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 120,00mg	Puding poharas ⁷ E: 156,38kcal Zsír: 2,01g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 3,80g CH: 30,56g Cuk: 19,98g Só: 0,13g Ca: 113,90mg	Tepertőkrém ^{3,10} , Félbarna kenyér ¹ E: 611,52kcal Zsír: 36,22g Tel.zsír.: 12,75g Feh.: 16,90g CH: 53,66g Cuk: 0,00g Só: 0,14g Ca: 31,33mg	Gyümölcs pépes E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	Félbarna kenyér ¹ , Baracklekvár E: 390,50kcal Zsír: 1,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g CH: 84,55g Cuk: 27,15g Só: 0,07g Ca: 30,50mg	Túró rudi ^{5,7} E: 145,60kcal Zsír: 7,52g Tel.zsír.: 6,12g Feh.: 3,80g CH: 15,72g Cuk: 15,28g Só: 0,00g Ca: 40,00mg	Gyümölcs pépes E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg
	Ebéd	Daragaluska krémleves ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ¹ , Sertéspörkölt pépes ¹ , Lencsefőzelék püre ^{1,7,10} E: 1 138,11kcal Zsír: 35,72g Tel.zsír.: 3,81g Feh.: 60,73g CH: 140,01g Cuk: 0,00g Só: 4,47g Ca: 178,78mg	Cseresznye leves püre ^{1,7} , Darált sült ⁹ , Burgonyapüre ⁷ E: 802,71kcal Zsír: 27,69g Tel.zsír.: 5,43g Feh.: 34,62g CH: 100,67g Cuk: 17,98g Só: 6,54g Ca: 238,61mg	Zöldséges karalábé leves, pépes ^{1,9} , Sertés aprópecsenye darálva ¹ , Tarhonya köret, pépes ^{1,3} E: 815,20kcal Zsír: 39,44g Tel.zsír.: 2,31g Feh.: 35,10g CH: 75,24g Cuk: 0,00g Só: 3,48g Ca: 73,99mg	Tejfölös zöldbableves püre ⁷ , Sertéspörkölt pépes ¹ , Párolt rizs pépes E: 902,61kcal Zsír: 40,11g Tel.zsír.: 6,08g Feh.: 36,13g CH: 96,09g Cuk: 1,00g Só: 1,84g Ca: 159,38mg	Gulyásleves püre, Túrós csusza, pépesítve ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ , Gyümölcs pépes E: 1 003,53kcal Zsír: 38,57g Tel.zsír.: 10,68g Feh.: 50,62g CH: 109,79g Cuk: 0,00g Só: 1,44g Ca: 238,63mg	Tejfölös gombaleves püre ^{1,7} , Brassói aprópecsenye, darált ¹ , Tört burgonya E: 915,19kcal Zsír: 48,67g Tel.zsír.: 6,68g Feh.: 40,98g CH: 75,37g Cuk: 0,00g Só: 4,44g Ca: 222,21mg	Húsleves ^{1,3,9} , Darált sült ⁹ , Petrezselymes tört burgonya E: 616,36kcal Zsír: 20,10g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 32,89g CH: 74,10g Cuk: 0,00g Só: 3,09g Ca: 78,39mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 25

	Uzsonna	Ivólé*	Gyümölcs pépes	Ivóyoghurt ⁷	Csokoládé szelet	Natúr joghurt ⁷	Palacsinta lekváros ^{1,3,7}	Sütemény ^{1,5,7}
		E: 23,38kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,03g CH: 5,60g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 2,76mg	E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	E: 74,38kcal Zsír: 3,70g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 3,63g CH: 6,40g Cuk: 8,13g Só: 0,30g Ca: 127,00mg	E: 214,80kcal Zsír: 11,68g Tel.zsír.: 6,96g Feh.: 2,32g CH: 24,80g Cuk: 22,68g Só: 0,01g Ca: 32,00mg	E: 97,05kcal Zsír: 5,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 5,10g CH: 6,90g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 180,00mg	E: 94,90kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,12g CH: 23,35g Cuk: 20,29g Só: 0,01g Ca: 6,30mg	E: 263,00kcal Zsír: 16,65g Tel.zsír.: 4,34g Feh.: 4,25g CH: 24,15g Cuk: 6,63g Só: 0,66g Ca: 12,35mg
	Vacsora	Sajtos-kefíres metélt tészta ^{1,7} , Gyümölcs pépes E: 651,26kcal Zsír: 21,39g Tel.zsír.: 10,59g Feh.: 27,80g CH: 86,05g Cuk: 0,00g Só: 1,87g Ca: 395,68mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Pizza sonka felvágott krém ^{6,7} , Paradicsom E: 557,15kcal Zsír: 19,81g Tel.zsír.: 1,27g Feh.: 24,60g CH: 69,94g Cuk: 9,99g Só: 1,71g Ca: 57,28mg	Citromos tea, diab.* ¹ , Félbarna kenyér ¹ , Mustár ¹⁰ , Sült kolbász E: 953,02kcal Zsír: 61,11g Tel.zsír.: 20,87g Feh.: 42,88g CH: 56,88g Cuk: 0,00g Só: 4,35g Ca: 102,41mg	Sóska főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás reszelve ³ E: 434,21kcal Zsír: 12,27g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 14,66g CH: 64,13g Cuk: 11,99g Só: 2,24g Ca: 199,43mg	Tört burgonya, Sült hurka E: 765,98kcal Zsír: 41,50g Tel.zsír.: 8,36g Feh.: 27,90g CH: 69,34g Cuk: 0,00g Só: 3,49g Ca: 45,66mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Pulykamell rolád felvágott krém ⁷ , Paradicsom E: 545,45kcal Zsír: 20,65g Tel.zsír.: 1,50g Feh.: 21,48g CH: 68,26g Cuk: 9,99g Só: 1,60g Ca: 89,91mg	Citromos tea, Félbarna kenyér ¹ , Margarin-poharas, Sonkakrém ^{3,7,10} E: 707,07kcal Zsír: 40,33g Tel.zsír.: 2,30g Feh.: 21,54g CH: 64,75g Cuk: 9,99g Só: 2,86g Ca: 54,45mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |