

49. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.11.30 Hétfő	Gyümölcs tea, Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Szilvás gombóc ^(1,3) Porcukor szórát Gyümölcs	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét galuska ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 331kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 51,7g, Cuk: 17,7g, Só: 0,9g, Ca: 4,8mg	E: 967kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 37,3g, CH: 143,8g, Cuk: 20g, Só: 2,8g, Ca: 261,3mg	E: 915kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,3g, CH: 106,5g, Cuk: 9,6g, Só: 1,6g, Ca: 522,6mg	E: 246kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,7g, CH: 29,4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 178mg
2020.12.01 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Diákcsemege, Margarin, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 328kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 320mg	E: 930kcal, zsír: 42,4g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 38,5g, CH: 95,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 70mg	E: 663kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 30,3g, CH: 78,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 66,2mg	E: 273kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 10,6g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 23,6mg
2020.12.02 Szerda	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Kuglóf ^(1,3,7)	Tavaszi zöldséglevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Tavaszi zöldséglevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Főtt tojás ⁽³⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Sonkakrém ^(3,7,10) , Teljes kiőrlésű kukoricás kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 364kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,9g, CH: 53,6g, Cuk: 13g, Só: 0,8g, Ca: 243mg	E: 632kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 22,4g, CH: 64,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 81,2mg	E: 645kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 33,2g, CH: 88,6g, Cuk: 3,2g, Só: 1,2g, Ca: 227,4mg	E: 317kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 31,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 45,5mg
2020.12.03 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Túrókrém ⁽⁷⁾ , Pirított napraforgó	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Cékla saláta Mikulás csoki figura	Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sajtos karfiolos csirkemell ragu ⁽⁷⁾ Párolt rizs Mikulás csoki figura	Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾
	E: 459kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 17,9g, CH: 54,3g, Cuk: 17,7g, Só: 0,5g, Ca: 86,2mg	E: 890kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 38,5g, CH: 102,7g, Cuk: 14,6g, Só: 2,5g, Ca: 268,4mg	E: 872kcal, zsír: 34g, tel.zsír: 12,5g, feh.: 42,1g, CH: 96g, Cuk: 14,6g, Só: 1,8g, Ca: 388mg	E: 344kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 16,4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 320mg
2020.12.04 Péntek	Tea citromos, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)	Málnakrémleves ^(1,7) Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Párolt rizs Vitamin saláta Gyümölcs	Málnakrémleves ^(1,7) Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 294kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 7,4g, CH: 50,4g, Cuk: 19,6g, Só: 0,3g, Ca: 48,5mg	E: 881kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 27,9g, CH: 138,1g, Cuk: 21g, Só: 2,7g, Ca: 237,9mg	E: 941kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 35,5g, CH: 115,7g, Cuk: 22,6g, Só: 1,7g, Ca: 389,3mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 92,9mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

50. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.12.07 Hétfő	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7) , Margarin	Kukoricás csirke raguleves ⁽⁷⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát Gyümölcs	Kukoricás csirke raguleves ⁽⁷⁾ Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Teljes kiőrlésű rozsos kifli ⁽¹⁾
	E: 379kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13,1g, CH: 53,5g, Cuk: 13,8g, Só: 0,9g, Ca: 267,8mg	E: 626kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 25,9g, CH: 85,7g, Cuk: 15g, Só: 0,9g, Ca: 290,1mg	E: 520kcal, zsír: 9,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 23,3g, CH: 83,7g, Cuk: 24,1g, Só: 1g, Ca: 343mg	E: 162kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 7,2g, CH: 25,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 97,2mg
2020.12.08 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Szezámós túrókrém ^(7,11) , Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Snidlinges árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Magyaros sertés szelet Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Snidlinges árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Joghurt öntet ⁽⁷⁾	Diákcsemege, Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 324kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 19g, CH: 40,3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 302,7mg	E: 668kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 29,1g, CH: 72,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 129,5mg	E: 730kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 31,1g, CH: 84,1g, Cuk: 0,8g, Só: 3,4g, Ca: 243,2mg	E: 267kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,7g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 16,2mg
2020.12.09 Szerda	Tea citromos, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Narancsos sárgarépa krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Ázsiai zöldséges tészta sertéshússal (nem csípős, szójaszószos) ^(1,6)	Búrkipli ^(1,3,6,7,8)
	E: 324kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 11,1g, CH: 45,1g, Cuk: 10g, Só: 0,8g, Ca: 19,5mg	E: 646kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 19,8g, CH: 88,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 104,8mg	E: 614kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 27g, CH: 70,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 90,3mg	E: 229kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 6,9g, CH: 41,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
2020.12.10 Csütörtök	Erdei gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges szendvicskrém ⁽⁷⁾	Pirított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs Kenyer ⁽¹⁾	Pirított tésztaleves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3) Gyümölcs Kenyer ⁽¹⁾	Zsemle ⁽¹⁾ , Kenőmájás
	E: 350kcal, zsír: 12,6g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,1g, CH: 50,5g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 114mg	E: 628kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 24g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 420,1mg	E: 854kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 36,1g, CH: 100g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129mg	E: 231kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 9,5g, CH: 28,6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 13,6mg
2020.12.11 Péntek	Tej ⁽⁷⁾ , Gabonagolyó natúr ^(1,6)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Indiai joghurtos csirkeragu ^(1,7) Petrezselymes rizs	Pizza szelet tk. ^(1,3,5,7) , Gyümölcs
	E: 317kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 10g, CH: 50,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 240mg	E: 692kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 2g, feh.: 42,1g, CH: 69,8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 84,3mg	E: 522kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 18,5g, CH: 64,4g, Cuk: 1,5g, Só: 1,5g, Ca: 89,3mg	E: 320kcal, zsír: 14,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 40,7g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 40,5mg
2020.12.12 Szombat	Tea citromos, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Fokhagymás sertésborda ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Csalamádé	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Fokhagymás sertésborda ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Csalamádé	Kakaós csiga ^(1,3,7)
	E: 360kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 14,6g, CH: 45,4g, Cuk: 10g, Só: 0,9g, Ca: 252,1mg	E: 599kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 27,8g, CH: 69,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 161,3mg	E: 599kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 27,8g, CH: 69,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 161,3mg	E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

51. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2020.12.14 Hétfő	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,5,7)	Gyümölcs leves ^(1,7) Zöldborsós szárnyasragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Gyümölcs leves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Savanyú káposzta	Tejszínes sajtkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 329kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 9,2g, CH: 56,4g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 238,8mg	E: 748kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 26,2g, CH: 118,7g, Cuk: 14,8g, Só: 1,7g, Ca: 211,3mg	E: 754kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 33,9g, CH: 105,3g, Cuk: 14,8g, Só: 1,9g, Ca: 227,7mg	E: 255kcal, zsír: 11,3g, tel.zsír: 7g, feh.: 7,1g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 183,6mg
2020.12.15 Kedd	Tej ⁽⁷⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Főtt tojás ⁽³⁾	Frankfurti leves ^(1,7) Szilvás gombóc ^(1,3) Fahéjas porcukor szórat Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7) Gyümölcs	Sajtos croissant ^(1,3,7)
	E: 360kcal, zsír: 13,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 15,8g, CH: 43,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 269,8mg	E: 890kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 21g, CH: 137,2g, Cuk: 20g, Só: 2,7g, Ca: 113,9mg	E: 835kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 24,9g, CH: 99,2g, Cuk: 9,6g, Só: 1,5g, Ca: 365,3mg	E: 207kcal, zsír: 10,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 80mg
2020.12.16 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Savanyúság ⁽¹⁰⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tavaszi rizseshús	Gépsonka baromfi, Margarin, Telj.kiörlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 697kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 27,2g, CH: 82,9g, Cuk: 4,8g, Só: 3,2g, Ca: 53,9mg	E: 668kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 29,3g, CH: 97g, Cuk: 4,8g, Só: 1,3g, Ca: 54,5mg	E: 255kcal, zsír: 7,6g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 14,4g, CH: 31,8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 15,4mg
2020.12.17 Csütörtök	Hot dog ⁽¹⁾ , Fahéjas szilva tea, Ketchup (Hot doghoz)	Currys zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve) Szaloncukor ^(1,5,7,8,11) Kenyér ⁽¹⁾	Currys zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7) Szaloncukor ^(1,5,7,8,11)	Kefir ⁽⁷⁾ , Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcs
	E: 430kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 12,9g, CH: 53,7g, Cuk: 12,2g, Só: 1,4g, Ca: 31,2mg	E: 1360kcal, zsír: 64,1g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 44,7g, CH: 150,3g, Cuk: 77g, Só: 1,5g, Ca: 226,8mg	E: 1137kcal, zsír: 43,7g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 39,4g, CH: 146,1g, Cuk: 95g, Só: 1,5g, Ca: 263mg	E: 261kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 11,1g, CH: 42,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 208,5mg
2020.12.18 Péntek	Gyümölcs tea, Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Vanília túrókrém ⁽⁷⁾	Snidlinges sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Gyümölcs	Snidlinges sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Ananászos sertéstokány ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7)
	E: 327kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 12,3g, CH: 50,7g, Cuk: 23,3g, Só: 0,7g, Ca: 92,6mg	E: 765kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 30,1g, CH: 100,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 234,5mg	E: 807kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 34g, CH: 106,9g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 248,7mg	E: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!