

Étlap
2023. november 6. - 2023. november 12.

Óvoda

45. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.06 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás papucs ^(1,7)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Túró ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi, Margarin
	E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg	E: 351kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 19,4g, CH: 50,9g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 238,3mg	E: 468kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 17g, CH: 71,5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 98,6mg	E: 294kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 3,6mg
2023.11.07 Kedd	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾	Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ⁽⁷⁾	Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás	Magvas kelt pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 290kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 5,7g, CH: 39,4g, Cuk: 12g, Só: 0,9g, Ca: 134,4mg	E: 577kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 17,6g, CH: 75,3g, Cuk: 15,8g, Só: 0,9g, Ca: 266,7mg	E: 498kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 16,2g, CH: 80,2g, Cuk: 27g, Só: 0,9g, Ca: 249,1mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
2023.11.08 Szerda	Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sajtos sült csirkecomb ⁽⁷⁾ Vajas tört burgonyaa Káposzta saláta Gyümölcs	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ , Mogyorókrém ^(5,7)
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 473kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 19,1g, CH: 48,3g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 198,3mg	E: 600kcal, zsír: 38,4g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 8,5g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 39,6mg	E: 255kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,2g, CH: 41,3g, Cuk: 9,6g, Só: 0,3g, Ca: 24mg
2023.11.09 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 251kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 7,1g, CH: 39,1g, Cuk: 12g, Só: 0,7g, Ca: 14,8mg	E: 553kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 21,2g, CH: 67,1g, Cuk: 10,2g, Só: 1,5g, Ca: 60,6mg	E: 600kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 22g, CH: 80,5g, Cuk: 10,2g, Só: 0,4g, Ca: 48,9mg	E: 291kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,4g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 254,8mg
2023.11.10 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Olasz felvágott	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Mongol saláta	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ Vagdalt húspogácsa ^(1,3)	Kakaós csiga, Gyümölcs
	E: 281kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,7g, CH: 38,4g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 11,7mg	E: 567kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 20,9g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 57,7mg	E: 786kcal, zsír: 49,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 22,6g, CH: 60,8g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 190,7mg	E: 189kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,9g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg

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

Étlap

2023. november 13. - 2023. november 19.

Iskola

46. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.13 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Csokis croissant ^(1,6)	Gulyásleves ^{*(1,3,9)} Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Gulyásleves ^{*(1,3,9)} Főtt makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Gépsonka, Margarin
	E: 238kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,7g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240mg	E: 588kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 21g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 62,6mg	E: 645kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 25,7g, CH: 80,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 242,4mg	E: 195kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 8,6g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 19,2mg
2023.11.14 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Margarin	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Finomfőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott tengeri halszelet ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Ízes bukta ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 7,8g, CH: 35,7g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 19,1mg	E: 767kcal, zsír: 47,8g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 22g, CH: 59,7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 134,1mg	E: 708kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 18,8g, CH: 87,6g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 53,8mg	E: 225kcal, zsír: 2,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2023.11.15 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos kifli ^(1,3)	Zöldborsóleves ^(1,3) Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Telj.kiórlésű zsemle ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 13,4g, CH: 47,2g, Cuk: 13,3g, Só: 1,2g, Ca: 299,2mg	E: 515kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 18,2g, CH: 63,7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 53,1mg	E: 372kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 19,2g, CH: 50,7g, Cuk: 10,2g, Só: 0,6g, Ca: 93,8mg	E: 209kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,4g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 28,2mg
2023.11.16 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7,10) , Zöldség	Zöldségkrémleves ⁽¹⁾ Levesgyöngy ^(1,3,7) Húsgombóc(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás ^(1,9)	Zöldségkrémleves ⁽¹⁾ Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell ^{*(1,3,7,9)} Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾
	E: 248kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,4g, CH: 42,3g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 28,6mg	E: 564kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 17,5g, CH: 66,9g, Cuk: 10,2g, Só: 0,9g, Ca: 109,4mg	E: 521kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 28g, CH: 54,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 108,2mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
2023.11.17 Péntek	Gyümölcs tea, Vajkrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Párolt rizs Csalamádé	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Kolbászos sertésragu ⁽¹⁾ Zöldséges bulgur ⁽¹⁾	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Stangli ⁽¹⁾
	E: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 4,6g, CH: 40,2g, Cuk: 12g, Só: 0,6g, Ca: 19,8mg	E: 719kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 18,9g, CH: 91g, Cuk: 11g, Só: 0,8g, Ca: 37,2mg	E: 2 933kcal, zsír: 45,7g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 114,2g, CH: 405,9g, Cuk: 11g, Só: 0,3g, Ca: 3 729,1mg	E: 226kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,7g, CH: 29,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 95mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap

2023. november 20. - 2023. november 26.

Óvoda

47. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.20 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütv ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Csikós tokány ^(1,7) Párolt rizs Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 418kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 20,2g, CH: 54,8g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, Ca: 189,3mg	E: 552kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 21,4g, CH: 70,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 57,9mg	E: 216kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 6,6g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,1mg
2023.11.21 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklekvár, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldséges rizseshús Mongol saláta	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Főtt tojás kísékezés ⁽³⁾ , Zöldség
	E: 204kcal, zsír: 0,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 44,6g, Cuk: 17,4g, Só: 0g, Ca: 12,2mg	E: 551kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 21,7g, CH: 79,1g, Cuk: 10,2g, Só: 0,5g, Ca: 67,9mg	E: 555kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 21,5g, CH: 67,3g, Cuk: 10,2g, Só: 0,5g, Ca: 65,2mg	E: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,7g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 16,9mg
2023.11.22 Szerda	Stangli ⁽¹⁾ , Vaniliás tej ^(1,7)	Alföldi gulyásleves ^{(sertés)⁽⁹⁾} Metélt tészta ⁽¹⁾ Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Túró ⁽⁷⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Alföldi gulyásleves ^{(sertés)⁽⁹⁾} Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórat Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Csirkemell sonka, Zöldség
	E: 303kcal, zsír: 2,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,3g, CH: 47,4g, Cuk: 6,3g, Só: 0,2g, Ca: 148,1mg	E: 524kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 23,1g, CH: 69,5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 91,9mg	E: 499kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 18,5g, CH: 81,6g, Cuk: 37,3g, Só: 0,7g, Ca: 285,6mg	E: 233kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 10,1g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 9,1mg
2023.11.23 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾	Tavaszi zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halrudacska ^(1,3,4) Bulgur ⁽¹⁾ Tartármártás ^(3,7,10)	Tavaszi zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Ökörszem ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 243kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,1g, CH: 36,6g, Cuk: 12g, Só: 0g, Ca: 15,1mg	E: 550kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 18,3g, CH: 74,9g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 83mg	E: 366kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 20g, CH: 40,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 102,4mg	E: 295kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53mg
2023.11.24 Péntek	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Párizsikrém ^(3,7,10) , Zöldség	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) Tojásos vagdalt ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bolognai spagetti ^{(sertés)⁽¹⁾} Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kefir 1 dl ⁽⁷⁾
	E: 284kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 7,7g, CH: 41,8g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 31,7mg	E: 615kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 23,1g, CH: 59,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 216,9mg	E: 646kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 26,9g, CH: 68,7g, Cuk: 7,2g, Só: 0,9g, Ca: 268,1mg	E: 152kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,1g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 128,4mg

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

Étlap
2023. november 27. - 2023. december 3.

Óvoda

48. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.27 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Sajtos croissant ^(1,3,7)	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ , Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 328kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 320mg	E: 500kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 14,3g, CH: 94,5g, Cuk: 35,3g, Só: 0,4g, Ca: 306mg	E: 755kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 17,9g, CH: 137,8g, Cuk: 16,3g, Só: 0,1g, Ca: 61,2mg	E: 232kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15mg
2023.11.28 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka ^(1,3,7)	Tejfölös karfiollevés ^(1,3,7) Budapest ragu Párolt rizs	Tejfölös karfiollevés ^(1,3,7) Pusztapörkölt Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Teljes kiórlésű magos zsemle ⁽¹⁾ , Diákcsemege, Margarin, Zöldség
	E: 281kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 41,9g, Cuk: 14,4g, Só: 0,7g, Ca: 14,3mg	E: 635kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 29,4g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 307,8mg	E: 541kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,7g, CH: 63,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 314,6mg	E: 268kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 7,4g, CH: 38,5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 24,6mg
2023.11.29 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Bolognai spagetti ^(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizshús (sertés) Káposzta saláta	Húskrém, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 352kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,4g, CH: 61,7g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 244,4mg	E: 640kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 25,4g, CH: 71,3g, Cuk: 7,2g, Só: 0,8g, Ca: 210,8mg	E: 524kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 20,3g, CH: 64,7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 34,2mg	E: 198kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11g, CH: 30,7g, Cuk: 0,4g, Só: 0,7g, Ca: 22,3mg
2023.11.30 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Sajtkrém ⁽⁷⁾	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Zellerkrémleves* ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Finomfőzelék ^(1,7) Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3) Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Olasz felvágott, Zöldség
	E: 280kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 36g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 135,1mg	E: 559kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 28,7g, CH: 57,8g, Cuk: 0,2g, Só: 1,5g, Ca: 76,4mg	E: 442kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 18,8g, CH: 51,6g, Cuk: 3,2g, Só: 1,6g, Ca: 129,7mg	E: 246kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,8g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,4mg
2023.12.01 Péntek	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Tojáskrém ^(1,3,7,10)	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Mongol saláta	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Vajas tört burgonyaa Mongol saláta	Sajtos pogácsa ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 239kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 6,3g, CH: 41,7g, Cuk: 12g, Só: 1g, Ca: 28,3mg	E: 774kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 35,2g, CH: 110,1g, Cuk: 41,6g, Só: 0,6g, Ca: 104,2mg	E: 843kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 20,3g, CH: 114,4g, Cuk: 41,6g, Só: 2,4g, Ca: 80,3mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg

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