

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

Iskola

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⁾ Töltött káposzta Tejföl öntet	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 burgonya 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

Étlap
2023. december 4. - 2023. december 8.

Iskola felső

49. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.04 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Pizzás csiga ^(1,7)	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Pincepörkölt ^(sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Borsos tokány ^{(sertés)⁽¹⁾} Párolt rizs Cékla saláta Gyümölcs	Paprikás szalámi, Margarin, Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 691kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 18g, CH: 78g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 300mg	E: 762kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 35,9g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 278mg	E: 1 059kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 34,7g, CH: 136,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 273,8mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,9g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 3,6mg
2023.12.05 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka ^(1,3,7)	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Sült csirke felsőcomb Petrezselymes burgonya Csalamádé	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Sült csirke felsőcomb Petrezselymes burgonya Csalamádé	Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 259kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 36,3g, Cuk: 8,8g, Só: 0,7g, Ca: 14,2mg	E: 861kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 40,7g, CH: 103,1g, Cuk: 17,6g, Só: 1,7g, Ca: 242,1mg	E: 861kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 40,7g, CH: 103,1g, Cuk: 17,6g, Só: 1,7g, Ca: 242,1mg	E: 274kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 15g, feh.: 3,4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 169,4mg
2023.12.06 Szerda	Gyümölcs tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾	Frankfurti leves ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Frankfurti leves ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Magvas perenc ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 276kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 36,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 10,6mg	E: 758kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 24,5g, CH: 111,6g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 84,4mg	E: 758kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 24,5g, CH: 111,6g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 84,4mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
2023.12.07 Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ , Briós ^(1,3,7)	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Borsos sertésapró ⁽¹⁾ Párolt rizs Cékla saláta	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Kenyér ⁽¹⁾	Margarin, Bajor rozskenyér ⁽¹⁾ , Párizsi (sertés), Zöldség
	E: 361kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 12,1g, CH: 45,6g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 253,5mg	E: 892kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,5g, CH: 122,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 114,3mg	E: 881kcal, zsír: 54,1g, tel.zsír: 7g, feh.: 22,2g, CH: 74g, Cuk: 8,1g, Só: 0,7g, Ca: 148mg	E: 388kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 13,3g, CH: 55,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 43,8mg
2023.12.08 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Tejfölös túrókrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Csontleves Cérnabetélt ⁽¹⁾ Hentes tokány ^{(sertés)⁽¹⁰⁾} Bulgur ⁽¹⁾	Csontleves Cérnabetélt ⁽¹⁾ Hentes tokány ^{(sertés)⁽¹⁰⁾} Bulgur ⁽¹⁾	Kifli ⁽¹⁾ , Kocka sajt ⁽⁷⁾
	E: 234kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 11,2g, CH: 37,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 63,6mg	E: 696kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 33g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 104,2mg	E: 696kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 33g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 104,2mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg

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. december 11. - 2023. december 15.

Iskola felső

50. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.11 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(1,3,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Kenyér ⁽¹⁾	Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 798kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 2g, feh.: 32,1g, CH: 108,4g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 75,5mg	E: 621kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 27,1g, CH: 65,4g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 224,3mg	E: 248kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 9,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 35,4mg
2023.12.12 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Diákcsemege	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Bakonyi csirkeapró ^(1,7) Párolt rizs	Túrós táska ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 303kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 8,2g, CH: 42g, Cuk: 6,4g, Só: 0,2g, Ca: 48,6mg	E: 878kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 36,2g, CH: 103,4g, Cuk: 10,8g, Só: 0,9g, Ca: 241,2mg	E: 810kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 37,3g, CH: 111,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 67,7mg	E: 262kcal, zsír: 9,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,5g, CH: 37g, Cuk: 8,5g, Só: 0g, Ca: 58,3mg
2023.12.13 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Zöldborsóleves ^(1,3) Pincepörkölt(sertés) Csalamádé Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ^(1,3) Túrós gombóc ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs	Zala felvágott, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾
	E: 283kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,7g, CH: 33,1g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 237,8mg	E: 672kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 35g, CH: 101,4g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 117,8mg	E: 826kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 34,8g, CH: 123,2g, Cuk: 25g, Só: 1,3g, Ca: 53,8mg	E: 288kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 11,2g, CH: 32,6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 25,3mg
2023.12.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Kenyér ⁽¹⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Húsgombóc(sertés) ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás ^(1,9)	Búrkifli ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 319kcal, zsír: 8,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 12,7g, CH: 48,1g, Cuk: 12,6g, Só: 0,8g, Ca: 97,4mg	E: 984kcal, zsír: 49,1g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38g, CH: 95,8g, Cuk: 8,4g, Só: 0,4g, Ca: 126,6mg	E: 810kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 28,3g, CH: 107,2g, Cuk: 20g, Só: 0,9g, Ca: 116,2mg	E: 427kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 7,6g, CH: 60,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2023.12.15 Péntek	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Borzas sajtkrém ⁽⁷⁾ , Zöldség	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Rántott sertésszelet ^(1,3) Rizi-bizi Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Teljes kiórlésű kifli ⁽¹⁾ , Ivójoghurt ⁽⁷⁾
	E: 341kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 8,5g, CH: 40,2g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 177,6mg	E: 793kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 35,9g, CH: 104,8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 91mg	E: 919kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 26,2g, CH: 118,3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 80,1mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg

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

Étlap
2023. december 18. - 2023. december 22.

Iskola felső

51. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.18 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: 486kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 25,3g, CH: 74,2g, Cuk: 8g, Só: 1g, Ca: 291,2mg	E: 956kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,9g, CH: 133,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 145mg	E: 294kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 3,6mg
2023.12.19 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: 331kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,1g, CH: 39,4g, Cuk: 6,4g, Só: 1,2g, Ca: 177,2mg	E: 961kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 27,3g, CH: 125,2g, Cuk: 23,7g, Só: 1,4g, Ca: 370,1mg	E: 704kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 22,7g, CH: 113,1g, Cuk: 39,2g, Só: 1,3g, Ca: 338,3mg	E: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15,8mg
2023.12.20 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Sajtos stangli ^(1,7)	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sült virsli Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Sajtos sült csirkecomb ⁽⁷⁾ Vajas tört burgonya 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: 665kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 26,4g, CH: 67,2g, Cuk: 3g, Só: 1,5g, Ca: 237,4mg	E: 873kcal, zsír: 55,6g, tel.zsír: 12,9g, feh.: 12,9g, CH: 78,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 59,1mg	E: 255kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,2g, CH: 41,3g, Cuk: 9,6g, Só: 0,3g, Ca: 24mg
2023.12.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém ^(3,4,10) , Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾	Paradicsomlevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéssült Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomlevés ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Margarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 292kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,4g, CH: 39g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 17,9mg	E: 825kcal, zsír: 32g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,7g, CH: 100,4g, Cuk: 15,3g, Só: 1,8g, Ca: 89,2mg	E: 963kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 32,5g, CH: 137,3g, Cuk: 15,3g, Só: 0,7g, Ca: 75mg	E: 330kcal, zsír: 15,6g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,2g, CH: 30,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 336,2mg
2023.12.22 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: 351kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,4g, CH: 38g, Cuk: 6,4g, Só: 1g, Ca: 15,2mg	E: 838kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 26,1g, CH: 124,8g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 88,1mg	E: 1158kcal, zsír: 73,8g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 31,9g, CH: 88,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 226,1mg	E: 207kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,1g, CH: 38,1g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg

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