

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

**Iskola felső**

<b>48. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.11.27</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Túrós gombóc <sup>(1,3,7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 913kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 34,9g, CH: 127,6g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 86,9mg	E: 644kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 18,8g, CH: 118,7g, Cuk: 46,4g, Só: 0,7g, Ca: 447,3mg	E: 265kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 27,3mg
<b>2023.11.28</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Kenőmájás, Zöldség	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Mézes mustáros sertéscsík <sup>(1,7,10)</sup> Párolt rizs	Csemege szalámi, Margarin, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 316kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,6g, CH: 39,5g, Cuk: 6,4g, Só: 0,7g, Ca: 21,6mg	E: 599kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 29,3g, CH: 72,8g, Cuk: 3g, Só: 1,8g, Ca: 203,3mg	E: 901kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 30,2g, CH: 123,1g, Cuk: 7,7g, Só: 0,5g, Ca: 70mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 21,6mg
<b>2023.11.29</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Sajtos stangli <sup>(1,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csikós tokány <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Carbonara spagetti <sup>(1,7)</sup>	Margarin, Zala felvágott, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 881kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 40,8g, CH: 120,5g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 121,7mg	E: 613kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25g, CH: 89,9g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 76,4mg	E: 285kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,2g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 31,8mg
<b>2023.11.30</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcslelé Rántott sertésszelet <sup>(1,3)</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta	100%-os rostos gyümölcslelé Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 318kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 10,9g, CH: 30g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 52,2mg	E: 1 062kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 21,9g, CH: 107,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 59,6mg	E: 866kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,1g, CH: 65,7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 131,6mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg
<b>2023.12.01</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Majorannás burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvé <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli <sup>(1,6)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Kefir 1 dl <sup>(7)</sup>
	E: 342kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 15,6g, CH: 38,1g, Cuk: 6,4g, Só: 1g, Ca: 45,5mg	E: 1 012kcal, zsír: 59,4g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 27,3g, CH: 89,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 187,7mg	E: 844kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 32,4g, CH: 116,3g, Cuk: 5,3g, Só: 2,1g, Ca: 203,5mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

**Étlap**  
**2023. december 4. - 2023. december 10.**

**Iskola felső**

<b>49. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.12.04</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos kifli <sup>(1,3)</sup>	Zöldséges bableves <sup>(1,7,9)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Zöldséges bableves <sup>(1,7,9)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Tejfölös túró öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 267kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 13,2g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 305,6mg	E: 1 047kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 32g, CH: 137,4g, Cuk: 23,7g, Só: 1,9g, Ca: 445,1mg	E: 1 110kcal, zsír: 42,9g, tel.zsír: 9g, feh.: 39,4g, CH: 138,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 222mg	E: 265kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 6,6g, CH: 31,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 23,6mg
<b>2023.12.05</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Borzas sajtkrém <sup>(7)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Hentes tokány <sup>(sertés)</sup> <sup>(10)</sup> Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zala felvágott, Zöldség
	E: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 7,8g, CH: 35,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 178mg	E: 957kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 2g, feh.: 27,7g, CH: 103,9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 47,6mg	E: 488kcal, zsír: 2,7g, tel.zsír: 0,3g, feh.: 6,7g, CH: 52,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 42mg	E: 314kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 12,7g, CH: 23,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 59,6mg
<b>2023.12.06</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Paradicsomos káposzta <sup>*</sup> <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütv <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizshús (sertés) Vitamin saláta	Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 541kcal, zsír: 6,4g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 12g, CH: 96,6g, Cuk: 10,3g, Só: 0,4g, Ca: 259,4mg	E: 904kcal, zsír: 46,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 22,6g, CH: 96,6g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 132,8mg	E: 761kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 32,7g, CH: 102,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 128,8mg	E: 241kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 14,1g, CH: 34g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 29,1mg
<b>2023.12.07</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Körözött <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Zellerkrémleves <sup>*</sup> <sup>(1,7,9)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb filé Hagymás tört burgonya	Zellerkrémleves <sup>*</sup> <sup>(1,7,9)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütv <sup>(1,3)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Baromfi párizsi, Margarin, Korpás zsemle <sup>(1,7)</sup> , Zöldség
	E: 225kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 50mg	E: 656kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 30,2g, CH: 68,1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 108,1mg	E: 566kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 22,3g, CH: 67,4g, Cuk: 4,5g, Só: 1,8g, Ca: 155,7mg	E: 255kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,6g, CH: 27,3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 26,5mg
<b>2023.12.08</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Petrezselymes tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup>	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Szarvacska köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres csirkemell szelet Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 267kcal, zsír: 8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 8,8g, CH: 39,3g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 39,8mg	E: 926kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 3g, feh.: 35,2g, CH: 130,3g, Cuk: 26,5g, Só: 0,3g, Ca: 106,8mg	E: 514kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,8g, CH: 61,8g, Cuk: 26,5g, Só: 0,9g, Ca: 149,9mg	E: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,6g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 43,3mg

**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. Csillagfűrt

# Étlap

2023. december 11. - 2023. december 17.

Iskola felső

50. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.11 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Kuglóf <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldséges tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Sóska mártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 11,9g, CH: 45,6g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	E: 655kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 22,2g, CH: 95,8g, Cuk: 20g, Só: 0,5g, Ca: 253,8mg	E: 585kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 16,8g, CH: 109,5g, Cuk: 32,7g, Só: 0,7g, Ca: 330,1mg	E: 311kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 7,5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160mg
2023.12.12 Kedd	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség	Petrezselymes karfiolkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Petrezselymes karfiolkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Jóasszony sertésragu (sertéshús, szalonna, borsó, lecsó, gomba) Bulgur <sup>(1)</sup>	Natúr joghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 300kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,8g, CH: 40,6g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 23,5mg	E: 1 047kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 45,6g, CH: 139,5g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 430,9mg	E: 1 004kcal, zsír: 42,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 43,5g, CH: 115,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 427,5mg	E: 211kcal, zsír: 3,3g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 9g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 179,4mg
2023.12.13 Szerda	Tej <sup>(7)</sup> , Magvas croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Sertés raguleves Darás metélt <sup>(1)</sup> Porcukor szórat Baracklekvár öntet	Sertés raguleves Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Olasz felvágott, Zöldség
	E: 351kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 8,4g, CH: 45,6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	E: 1 113kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 34,9g, CH: 185g, Cuk: 41,7g, Só: 1,2g, Ca: 109,7mg	E: 1 038kcal, zsír: 39,5g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 37,1g, CH: 131,7g, Cuk: 16g, Só: 1,2g, Ca: 326,4mg	E: 321kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 11,5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 26,8mg
2023.12.14 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tejfölös túrókrém <sup>(7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Pirított hagymás csirke comb filé Zöldséges rizs	Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 225kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 10,8g, CH: 36g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 58mg	E: 636kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 28g, CH: 75,4g, Cuk: 8g, Só: 0,6g, Ca: 155,5mg	E: 677kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 35g, CH: 87,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 89,5mg	E: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 5,9g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 19,9mg
2023.12.15 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka	100%-os rostos gyümölcslé Rántott tengeri halfilé sütőben sütve <sup>(1,3,4)</sup> Kukoricás rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Székelykáposzta(sertés) <sup>(1)</sup> Kenyer <sup>(1)</sup>	Túró desszert <sup>(5,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 266kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,6g, CH: 34,8g, Cuk: 6,4g, Só: 0,6g, Ca: 27,8mg	E: 855kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 25,6g, CH: 76,8g, Cuk: 3,1g, Só: 2g, Ca: 82,8mg	E: 699kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 26,8g, CH: 42,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 107,4mg	E: 161kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,5g, CH: 22,3g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 45,8mg

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

# Étlap

2023. december 18. - 2023. december 24.

Iskola felső

51. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.12.18 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Lebbensleves <sup>(1)</sup> Vega bulgur <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Lebbensleves <sup>(1)</sup> Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs	Vajkrém <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 774kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 26,5g, CH: 121,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 255,3mg	E: 477kcal, zsír: 10g, tel.zsír: 3g, feh.: 20,4g, CH: 74,3g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 237,4mg	E: 206kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,9g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 6,9mg
2023.12.19 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Csirkemell sonka, Zöldség	100%-os rostos gyümölcslelé Bolognai spagetti <sup>(sertés)</sup> <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	100%-os rostos gyümölcslelé Ananászos csirkeragu <sup>(7)</sup> Kuszkusz köret <sup>(1)</sup>	Burgonyás pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 287kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 14,4g, CH: 40,5g, Cuk: 6,4g, Só: 1,3g, Ca: 32,6mg	E: 1 028kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32,9g, CH: 97,9g, Cuk: 10,8g, Só: 0,8g, Ca: 228,9mg	E: 856kcal, zsír: 4g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 36,4g, CH: 108,9g, Cuk: 2,7g, Só: 1,1g, Ca: 74,5mg	E: 269kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,2g, CH: 35,3g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15,8mg
2023.12.20 Szerda	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Sajtós croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pincepörkölt <sup>(sertés)</sup> Vegyes vágott savanyúság Kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Túrós gombóc <sup>(1,3,7)</sup> Porcukor szórát	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi, Zöldség
	E: 363kcal, zsír: 13,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 11,7g, CH: 48,1g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 310,7mg	E: 629kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 34,9g, CH: 92,4g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 88,4mg	E: 814kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 35,6g, CH: 120,8g, Cuk: 25g, Só: 1,3g, Ca: 40,2mg	E: 286kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 9,9g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 27,2mg
2023.12.21 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta	Gyümölcsös ivójoghurt <sup>(7)</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>(1)</sup>
	E: 304kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,9g, CH: 40,9g, Cuk: 6,4g, Só: 0g, Ca: 17,6mg	E: 1 108kcal, zsír: 66g, tel.zsír: 10,5g, feh.: 34,7g, CH: 91,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 91,2mg	E: 642kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 38,8g, CH: 83,6g, Cuk: 0,8g, Só: 1,2g, Ca: 129,2mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2023.12.22 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Majonéz tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús <sup>(sertés)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütte) <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Stangli <sup>(1)</sup>
	E: 313kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 9,1g, CH: 41,4g, Cuk: 6,4g, Só: 0,9g, Ca: 43,5mg	E: 877kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 32,6g, CH: 123,4g, Cuk: 15,3g, Só: 1,1g, Ca: 88,9mg	E: 834kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 27,1g, CH: 128,7g, Cuk: 15,3g, Só: 2,9g, Ca: 74mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt