

48. hét	2018.12.01.		
	Szombat		
Tízórai	Vaníliás tej (7), Gépsonka, Margarin (7), Kenyér (2)		
	energia: 314 Kcal szénhidrát:42 g	fehérje: 11 g cukor:8 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só:0,5 g
Ebéd A	Zöldségleves (1, 2, 4) Paprikás burgonya (13) savanyúság (9, 14)		
	energia: 420 Kcal szénhidrát:63 g	fehérje: 23 g cukor:4,5 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só:3 g
Uzsonna	Kakaós csiga (2, 7)		
	energia: 375 Kcal szénhidrát:54 g	energia: 375 Kcal szénhidrát:54 g	energia: 375 Kcal szénhidrát:54 g

*édesítószerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

49. hét	2018.12.03.	2018.12.04.	2018.12.05.	2018.12.06.	2018.12.07.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (2, 4)	Gyümölcsstea, Körözött (7) T.k.zsemle (2), zöldfélé	Gyümölcsstea, Méz, margarin (7), kenyér (2)	Tej (7) Gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea, Vajkrém (7.) T.k. Kenyér (2), Zöldfélé
	energia: 332 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 0,4 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,6 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,5 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g só: 0,8 g
Ebéd A	Tarhonyaleves (2, 4) Csirkepörkölt (2) Tökfőzelék (2, 7) T.k.kenyér (2), gyümölcs	Borscs leves (2, 4) Nudli sárgabaracköntettel (2, 4, 14)	Kolbászos burgonyaleves(2, 13) Sült csirkecomb filé sajtos brokkoli (7), ½ párolt rizs Gyümölcs	Paradicsomleves betűtésztával (1, 2, 4, 13) Bográcsos húsos falatok Mikulás csoki (2, 7, 11, 13)	Daragaluska leves (1, 2, 4) Stefánia vagdalt (2, 4), Zöldborsófőzelék (2, 7) kenyér (2)
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 26 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g só: 3,9 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,9 g só: 1,2 g	energia: 577 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 9,4 g só: 3 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 20 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 21 g / 9,5 g só: 2,5 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 35 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g só: 3,6 g
Uzsonna	Korpás pogácsa (2, 4)	Baromfi párizsi, margarin (7) Korpás kenyér (2), zöldfélé	Gépsonka, Margarin (7) Teljes kiőrl. kifli (2), zöldfélé	Csicseriborsókrém Teljes kiőrlésű zsemle (2)	Kakaókrémes párna (2,7)
	energia: 225 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 0,4 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 1,4 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,8 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 1,6 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g só: 0,1 g

*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

50. hét	2018.12.10. hétfő	2018.12.11. kedd	2018.12.12. szerda	2018.12.13. csütörtök	2018.12.14. péntek	2018.12.15. szombat
Tízórai	Kakaó (7), Magyaros vajkém (7), T. k. kenyér (2)	Gyümölcsstea, Főtt virsli Ketchup, Kifli (2)	Málna tea, Tonhalkrém (2, 5, 7), T. k. kenyér (2), zöldfélé	Kakaó (7), vaj (7), diós-napraforgós kenyér (2, 7)	Tejeskávé (2, 7), Tojáskrém (2, 4, 7, 9), kenyér (2), zöldfélé	Tea, Sajt (7), margarin (7), t. k. kenyér (2, 13), zöldfélé
	energia: 283 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,8 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g só: 1,6 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g só: 1,2 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g só: 0,3 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g só: 1 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 11 g cukor: 18 g zsír / t. zs.: 8 g / 3 g só: 0,9 g
Ebéd B	Zöldborsóleves (2, 4) Vadas sertésragu (2, 7, 9) Spagetti tésztával (2, 4), Gyümölcs	Lebbencsleves (2, 4) Főtt tojás (4) Parajfőzelék (2, 7), kenyér (2)	Csirkés gyöngyableves (1, 2, 4) Almás rizsfelfűjt (2, 4, 7)	Zellerleves (1, 2, 7) Rakott burgonya (2, 4, 7)	Cukkini krémleves (2, 7), p.zs.k. (2), Csirkemájvas vagdalt (2,4) Párolt mexikói köret rizzsel	Gyümölcsleves (2, 7, 13) Brassói aprópecsenye Savanyúság * (9, 14)
	energia: 440 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 19 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 6 g só: 2,5 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 26 g cukor: 0 g energia: 430 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 0 g cukor: 0 g energia: 430 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 0 g cukor: 0 g	energia: 17 g szénhidrát: 0 g fehérje: 17 g / 6 g cukor: 2 g zsír / t. zs.: 8 g / 2,4 g só: 2,7 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g só: 3,1 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,7 g só: 0,8 g	
Uzsonna	Kakaós csiga (2, 7)	Sütőtökös szendvicskrém (2, 7), T.k. kenyér (2.)	Piknik felvágott, Margarin (7) Magvas zsemle (2.), Zöldfélé	Húskrém (2, 7, 9), T. k. kifli (2.), Zöldfélé	Gyümölcsjoghurt (7.) Teljes kiőrlésű kifli (2.)	Gyümölcsös táska (2)
	energia: 375 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 7 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g energia: 13 g / 7,2 g szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g energia: 1 g szénhidrát: 0 g fehérje: 1 g cukor: 0 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 0 g energia: 6 g / 1,8 g szénhidrát: 0 g fehérje: 1 g cukor: 0 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 1 g energia: 6 g / 1,6 g szénhidrát: 0 g fehérje: 0,6 g cukor: 0,6 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 5 g energia: 5 g / 1,8 g szénhidrát: 0 g fehérje: 0,8 g cukor: 0,8 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 6 g cukor: 8 g energia: 14 g / 3,7 g szénhidrát: 0,1 g fehérje: 0,1 g cukor: 0,1 g

*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

51. hét	2018.12.17. hétfő	2018.12.18. kedd	2018.12.19. szerda	2018.12.20. csütörtök	2018.12.21. péntek
Tízórai	Tej (7) Almás táská (2)	Karamellás tej (7), Vaj (7), Telj. k. kenyér (2), zöldféle	Tea, Extra dzsem, margarin (7), Kenyér (2)	Tea, Répás-zelleres szendvicskrém (1, 7), t.k.kenyér (2)	Tea, Fokhagymás felvágott, margarin (7), t.k. kenyér (2), zöldféle
	energia: 360 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 0,4 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 1,8 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g só: 1,4 g
Ebéd B	Burgonyaleves Székelykáposzta (sertés) tejföllel (2 7), Kenyér (2), gyümölcs	Francia hagymaleves (2, 7, 13) p.zs.k. (2) Kínai édes-savanyú csirkecsikok (2, 13), Párolt rizs	Vajgaluska leves (1, 2, 4, 7) Gyulai vagdalt (2, 4) Zöldbabfőzelék (2, 7), Kenyér (2), gyümölcs	Trópusi gyümölcsleves (2,7,13) Rántott csirkemell (2, 4), Petrezselymes burgonya Friss saláta	Tojásleves (2, 4) Zöldborsós virsli ragu (2) Tarhonya (2, 4) Beigli (2, 4, 7, 10)
	energia: 463 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,2 g só: 1,6 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 21 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 2,4 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,6 g só: 3,2 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 2,1 g	energia: 570 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 2,2 g
Uzsonna	Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (2)	Húsos táská (2, 7, 13)	Sajt (7), margarin (7), T.k. zsemle (2)	Tejfölös pogácsa (2, 4, 7)	Szilvás táská (2)
	energia: 274 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 14 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1,3 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g só: 0,9 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,1 g

*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

52. hét	2018.12.24.	2018.12.25.	2018.12.26.	2018.12.27.	2018.12.28.
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai				Kakaó (7), Párizsi, margarin (7), zöldséfe, Magvas kenyér (2, 13),	Tea Szárnyas húskrém (2, 7, 9) T. k. kenyér (2), zöldséfe
				energia: 310 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g só: 1,3 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,7 g
Ebéd				Magyaros karalábéleves (2, 4) Zöldséges rizses hús (7) Gyümölcs	Erőleves (1, 2, 4) Mustáros sertéssült (9) Lencsefőzelék (2, 7, 9), sütemény (2, 4, 7, 10,13)
				energia: 505 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g só: 2,3 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 6 g só: 2,4 g
Uzsonna				Kockasajt (7) T.k. kifli (2), Zöldséfe	Virslis táska (2, 13)
				energia: 210 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,8 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g só: 1,4 g

*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfűrt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=dióféle; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok