

35. hét 2023.08.28 - 2023.09.01

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Cukor:	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

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. Csillagfürt

36. hét 2023.09.04 - 2023.09.08

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 250,00mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Tv paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Citromos tea E: 207,35kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 40,60g Só: 0,45g Zsír: 1,02g Feh.: 11,37g Cuk: g Ca: mg	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Kakaó ⁷ E: 313,09kcal Tel.zsír: 0,38g CH: 47,98g Só: 0,00g Zsír: 7,62g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Méz E: 271,14kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 41,79g Só: 0,09g Zsír: 6,74g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Paradicsom, Párizsia, Margarin Emma, Epres tea E: 209,39kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 34,45g Só: 0,10g Zsír: 5,47g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Sárgarépa hasábok, Csalamádé E: 461,04kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 58,72g Só: 1,04g Zsír: 20,40g Feh.: 18,71g Cuk: 3,00g Ca: mg	Zöldséges tarhonyaleves ^{1,3} , Sertés csíkok brokkoli mártásban ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Bulgur ¹ , Szilva E: 587,24kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 61,32g Só: 1,21g Zsír: 24,98g Feh.: 28,38g Cuk: g Ca: 80,00mg	Zellerkrémleves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Rántott szelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta E: 620,31kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 72,55g Só: 1,99g Zsír: 29,31g Feh.: 21,04g Cuk: g Ca: 60,00mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ^{1,3} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 676,34kcal Tel.zsír: 7,20g CH: 60,89g Só: 1,38g Zsír: 36,78g Feh.: 28,46g Cuk: g Ca: 180,00mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Alma hasábok E: 740,15kcal Tel.zsír: 6,01g CH: 74,48g Só: 0,99g Zsír: 35,34g Feh.: 24,74g Cuk: g Ca: 120,00mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Tv paprika E: 203,17kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 31,07g Só: 0,14g Zsír: 5,27g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 84,00mg	Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Kigyó uborka E: 239,56kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 25,14g Só: 0,38g Zsír: 10,44g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 120,00mg	Zöldfűszeres húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka, Korpás kenyér ¹ E: 211,03kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 29,57g Só: 0,09g Zsír: 7,28g Feh.: 6,49g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kedvenc ízű csemege szalámi ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 340,15kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 31,67g Só: 0,33g Zsír: 19,71g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: mg	Egri Kefir, Korpás kifli E: 225,08kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 31,35g Só: 0,32g Zsír: 6,15g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	971,20kcal	1 034,16kcal	1 144,44kcal	1 287,63kcal	1 174,62kcal
Zsír:	33,57g	36,44g	44,21g	63,23g	46,97g
Telített zsírsav:	5,25g	9,29g	5,66g	11,74g	7,04g
Fehérje:	38,54g	50,75g	39,67g	48,60g	40,59g
Szénhidrát:	138,34g	127,06g	150,10g	134,36g	140,28g
Cukor:	3,00g	g	g	g	g
Só:	1,56g	2,04g	2,08g	1,80g	1,41g
Ca:	334,00mg	200,00mg	310,00mg	430,00mg	300,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

37. hét 2023.09.11 - 2023.09.15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 250,00mg	Korpás kifli ¹ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kakaó ⁷ E: 350,97kcal Tel.zsír: 0,42g CH: 42,74g Só: 0,40g Zsír: 14,15g Feh.: 12,73g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 342,58kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 33,23g Só: 0,27g Zsír: 16,51g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Mogyorókrém ^{5,7} , Vaníliás tej ⁷ E: 348,12kcal Tel.zsír: g CH: 52,83g Só: 0,00g Zsír: 9,44g Feh.: 11,89g Cuk: 10,60g Ca: 225,00mg	Bundás kenyér ^{1,3} , Citromos tea E: 259,67kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 39,19g Só: 0,38g Zsír: 7,80g Feh.: 8,03g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Lecsós tokány, Bulgur ¹ , Alma hasábok E: 599,74kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 62,53g Só: 1,27g Zsír: 26,58g Feh.: 26,98g Cuk: g Ca: 80,00mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Talléros Kockasajt ⁷ E: 469,78kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 51,85g Só: 1,36g Zsír: 23,39g Feh.: 16,72g Cuk: g Ca: 37,50mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,7,8} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Franciasaláta ^{3,7,10} E: 654,05kcal Tel.zsír: 8,05g CH: 59,33g Só: 1,04g Zsír: 39,11g Feh.: 20,94g Cuk: g Ca: 150,00mg	Tyúkhúsleves csigatészta ^{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Majorannás aprópecsenye, Szőlő E: 562,16kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 65,26g Só: 0,94g Zsír: 22,13g Feh.: 20,86g Cuk: 0,54g Ca: 120,00mg	Gulyásleves ⁹ , Túrós tészta szalonnával ^{1,3,7} , Alma E: 668,62kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 82,13g Só: 1,20g Zsír: 22,84g Feh.: 27,01g Cuk: g Ca: 160,00mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Kigyó uborka E: 229,36kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 29,01g Só: 0,06g Zsír: 8,13g Feh.: 10,45g Cuk: g Ca: 9,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika E: 214,81kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 26,54g Só: 0,05g Zsír: 4,40g Feh.: 6,87g Cuk: g Ca: mg	Búzakorpás diákrúd ¹ , Kockasajt ^{1,7} E: 65,00kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 0,86g Só: 0,50g Zsír: 5,55g Feh.: 2,84g Cuk: g Ca: 87,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} , Paradicsom E: 236,68kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 27,87g Só: 0,24g Zsír: 10,14g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Párizsi ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka E: 189,76kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 29,42g Só: 0,10g Zsír: 5,29g Feh.: 6,14g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 136,10kcal	1 035,56kcal	1 061,63kcal	1 146,95kcal	1 118,04kcal
Zsír:	42,60g	41,94g	61,16g	41,71g	35,93g
Telített zsírsav:	8,34g	5,90g	14,78g	6,47g	6,70g
Fehérje:	46,53g	36,32g	32,13g	40,94g	41,18g
Szénhidrát:	140,09g	121,13g	93,42g	145,97g	150,74g
Cukor:	g	g	g	11,14g	g
Só:	1,70g	1,81g	1,81g	1,18g	1,68g
Ca:	339,00mg	287,50mg	237,50mg	345,00mg	160,00mg

Allergének:

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

38. hét 2023.09.18 - 2023.09.22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zöldfűszeres húskréma ^{6,10} , Tejescávé ⁷ E: 337,98kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 47,26g Só: 0,09g Zsír: 10,59g Feh.: 12,27g Cuk: g Ca: 250,00mg	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 255,20kcal Tel.zsír: g CH: 37,12g Só: 0,00g Zsír: 6,08g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: 250,00mg	Tejbegríz kakaó szórát ^{1,7} E: 204,46kcal Tel.zsír: g CH: 32,64g Só: 0,01g Zsír: 3,40g Feh.: 9,16g Cuk: g Ca: 250,00mg	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Erdei gyümölcsös tea E: 235,21kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 39,13g Só: 0,14g Zsír: 5,23g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 84,00mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ , Sárgarépa hasábok E: 416,96kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 33,68g Só: 2,01g Zsír: 23,46g Feh.: 16,43g Cuk: g Ca: 60,00mg	Savanyú tojásleves ^{1,3,7,10} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 406,01kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 51,23g Só: 0,85g Zsír: 19,47g Feh.: 18,27g Cuk: g Ca: 60,00mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka E: 618,84kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 85,45g Só: 1,39g Zsír: 19,08g Feh.: 28,57g Cuk: 3,60g Ca: 40,00mg	Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , kenyér ebédhez 3 dkg ^{1,6} E: 502,55kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 66,72g Só: 1,28g Zsír: 19,56g Feh.: 17,08g Cuk: 0,81g Ca: 80,00mg	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9} , Dejős tészta ^{1,3} , Szőlő E: 524,72kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 66,17g Só: 1,51g Zsír: 22,60g Feh.: 17,58g Cuk: 0,75g Ca: 120,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 287,55kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 26,32g Só: 0,12g Zsír: 16,48g Feh.: 8,93g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű zsemle ¹ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Főtt tojás ³ , Alma E: 374,08kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 42,83g Só: 0,17g Zsír: 16,80g Feh.: 12,53g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Detki cukor STOP keksz E: 154,69kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 36,65g Só: 0,13g Zsír: 7,56g Feh.: 7,59g Cuk: 9,75g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Tv paprika E: 177,33kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 26,85g Só: 0,18g Zsír: 5,74g Feh.: 4,40g Cuk: g Ca: mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 215,48kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 29,55g Só: 0,49g Zsír: 7,26g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: 87,50mg
Energia:	1 011,51kcal	1 118,07kcal	1 028,74kcal	884,34kcal	975,40kcal
Zsír:	47,83g	46,86g	32,72g	28,70g	35,08g
Telített zsírsav:	10,78g	4,30g	5,17g	4,72g	8,67g
Fehérje:	34,46g	43,06g	47,48g	30,63g	36,13g
Szénhidrát:	108,55g	141,31g	159,21g	126,21g	134,85g
Cukor:	g	g	13,35g	0,81g	0,75g
Só:	2,51g	1,11g	1,52g	1,48g	2,14g
Ca:	310,00mg	310,00mg	470,00mg	330,00mg	291,50mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

39. hét 2023.09.25 - 2023.09.29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 250,00mg	Korpás kifli ¹ , Kakaó ⁷ E: 263,47kcal Tel.zsír: 0,42g CH: 42,36g Só: 0,32g Zsír: 4,40g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 254,03kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 32,95g Só: 0,12g Zsír: 9,73g Feh.: 8,81g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lillahagyma, Barackos tea E: 209,37kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 34,91g Só: 0,18g Zsír: 5,70g Feh.: 4,40g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Gépsonka, Tv paprika, Epres tea E: 203,13kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 33,15g Só: 0,10g Zsír: 2,93g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,11} E: 590,61kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 64,70g Só: 1,01g Zsír: 24,69g Feh.: 30,29g Cuk: 0,54g Ca: 62,50mg	Karfiolleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Vadas sertésragu ^{1,7,10} , Tészta köret (rövidcső) ^{1,3} , Szőlő E: 578,15kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 64,73g Só: 1,40g Zsír: 22,54g Feh.: 21,96g Cuk: g Ca: 60,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott sertésborda ^{1,3} , Rizi-bizi, Csalamádé E: 583,26kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 65,34g Só: 0,89g Zsír: 28,27g Feh.: 19,03g Cuk: 3,00g Ca: mg	Szivárvány zöldségleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Serpényös burgonya, kolbásszal ⁶ , Graham kenyér ¹ , Csemege uborka E: 537,03kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 68,26g Só: 1,63g Zsír: 21,19g Feh.: 18,93g Cuk: g Ca: mg	Tárkonyos raguleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta ^{1,3} , Alma E: 712,62kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 107,54g Só: 0,94g Zsír: 20,95g Feh.: 24,81g Cuk: g Ca: 80,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Hazi húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 184,67kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 25,94g Só: 0,09g Zsír: 6,71g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Sajtkrém ⁷ , Retek E: 261,04kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 31,64g Só: 0,35g Zsír: 10,21g Feh.: 10,22g Cuk: g Ca: 120,00mg	Korpás zsemle K ¹ , Tv paprika, Nádudvari májas ^{6,7} E: 229,93kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 29,39g Só: 0,05g Zsír: 4,36g Feh.: 7,84g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű zsemle ¹ , Baromfi párizsi ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 220,73kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 24,91g Só: 0,12g Zsír: 9,21g Feh.: 9,02g Cuk: g Ca: mg	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt ⁷ E: 123,04kcal Tel.zsír: g CH: 38,25g Só: 0,23g Zsír: 4,26g Feh.: 5,64g Cuk: g Ca: 324,00mg
Energia:	1 082,28kcal	1 102,65kcal	1 067,22kcal	967,12kcal	1 038,80kcal
Zsír:	39,30g	37,15g	42,35g	36,10g	28,14g
Telített zsírsav:	6,49g	8,82g	9,78g	7,67g	4,65g
Fehérje:	44,30g	44,78g	35,67g	32,35g	41,39g
Szénhidrát:	139,19g	138,74g	127,68g	128,09g	178,94g
Cukor:	0,54g	g	3,00g	g	g
Só:	1,47g	2,07g	1,06g	1,94g	1,26g
Ca:	312,50mg	430,00mg	mg	mg	404,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

35. hét 2023.08.28 - 2023.09.01

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Cukor:	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

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

36. hét 2023.09.04 - 2023.09.08

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika, limonádé E: 513,03kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 82,36g Só: 0,07g Zsír: 7,10g Feh.: 15,05g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Tv paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Citromos tea E: 263,96kcal Tel.zsír: 0,21g CH: 50,36g Só: 0,61g Zsír: 1,45g Feh.: 14,71g Cuk: g Ca: mg	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Kakaó ⁷ E: 384,36kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 58,75g Só: 0,00g Zsír: 9,38g Feh.: 14,98g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Méz E: 335,63kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 51,18g Só: 0,12g Zsír: 8,63g Feh.: 13,24g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Paradicsom, Párizsia, Margarin Emma, Epres tea E: 258,65kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 42,11g Só: 0,13g Zsír: 6,77g Feh.: 6,38g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Sárgarépa hasábok, Csalamádé E: 628,16kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 71,37g Só: 2,86g Zsír: 31,09g Feh.: 24,94g Cuk: 3,50g Ca: mg	Zöldséges tarhonyaleves ^{1,3} , Sertés csíkok brokkoli mártásban ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Bulgur ¹ , Szilva E: 769,90kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 78,36g Só: 2,38g Zsír: 33,02g Feh.: 38,09g Cuk: g Ca: 40,00mg	Zellerkrémleves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Rántott szelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta E: 770,99kcal Tel.zsír: 5,31g CH: 83,75g Só: 2,93g Zsír: 37,82g Feh.: 26,97g Cuk: g Ca: 80,00mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ^{1,3} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 806,98kcal Tel.zsír: 7,66g CH: 73,11g Só: 2,03g Zsír: 43,75g Feh.: 33,18g Cuk: g Ca: 180,00mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Kaprok tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Alma hasábok E: 936,21kcal Tel.zsír: 7,48g CH: 97,42g Só: 1,83g Zsír: 43,16g Feh.: 32,29g Cuk: g Ca: 160,00mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Tv paprika E: 220,31kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 31,83g Só: 0,44g Zsír: 6,00g Feh.: 12,48g Cuk: g Ca: 92,00mg	Teljeskiörlesű zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Kigyó uborka E: 296,30kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 25,48g Só: 0,55g Zsír: 15,29g Feh.: 13,88g Cuk: g Ca: 180,00mg	Zöldfűszeres húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka, Korpás kenyér ¹ E: 245,01kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 29,77g Só: 0,12g Zsír: 10,31g Feh.: 7,79g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kedvenc ízű csemege szalámiz ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 439,91kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 38,12g Só: 0,47g Zsír: 26,48g Feh.: 12,71g Cuk: g Ca: mg	Egri Kefir, Korpás kifli E: 225,08kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 31,35g Só: 0,32g Zsír: 6,15g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 361,49kcal	1 330,16kcal	1 400,36kcal	1 582,52kcal	1 419,93kcal
Zsír:	44,19g	49,75g	57,51g	78,86g	56,08g
Telített zsírsav:	9,15g	11,59g	7,45g	14,29g	8,84g
Fehérje:	52,48g	66,67g	49,73g	59,13g	49,02g
Szénhidrát:	185,56g	154,19g	172,26g	162,41g	170,89g
Cukor:	3,50g	g	g	g	g
Só:	3,37g	3,54g	3,06g	2,63g	2,28g
Ca:	92,00mg	220,00mg	392,50mg	492,50mg	340,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

37. hét 2023.09.11 - 2023.09.15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Fehér kenyér ¹ , Mozaik felvágott, Tv paprika, Citromos tea E: 258,68kcal Tel.zsír: g CH: 44,75g Só: 0,01g Zsír: 4,69g Feh.: 14,32g Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kakaó ⁷ E: 404,60kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 47,57g Só: 0,42g Zsír: 17,07g Feh.: 14,64g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 435,36kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 41,18g Só: 0,35g Zsír: 20,77g Feh.: 10,74g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Mogyorókrém ^{5,7} , Vaníliás tej ⁷ E: 468,11kcal Tel.zsír: g CH: 68,92g Só: 0,00g Zsír: 13,70g Feh.: 15,81g Cuk: 15,90g Ca: 312,50mg	Korpás kenyér ¹ , Mb szendvics sonka ⁶ , Citromos tea, Kigyó uborka E: 228,73kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 45,25g Só: 0,31g Zsír: 1,02g Feh.: 8,53g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Lecsós tokány, Bulgur ¹ , Alma hasábok E: 770,31kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 78,35g Só: 2,12g Zsír: 34,79g Feh.: 34,46g Cuk: g Ca: 40,00mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Talléros Kockasajt ⁷ E: 591,79kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 71,26g Só: 2,83g Zsír: 27,56g Feh.: 20,14g Cuk: g Ca: 37,50mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,7,8} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Franciasaláta ^{3,7,10} E: 914,44kcal Tel.zsír: 11,91g CH: 65,52g Só: 1,82g Zsír: 62,29g Feh.: 26,66g Cuk: g Ca: 227,50mg	Tyúkhúsleves csigasztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Majorannás aprópecsenye, Szőlő E: 739,73kcal Tel.zsír: 6,18g CH: 67,54g Só: 2,12g Zsír: 29,60g Feh.: 26,20g Cuk: 0,54g Ca: 160,00mg	Gulyásleves ⁹ , Túrós tészta szalonnával ^{1,3,7} , Alma E: 844,69kcal Tel.zsír: 7,39g CH: 96,07g Só: 1,83g Zsír: 32,17g Feh.: 34,52g Cuk: g Ca: 216,00mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Kigyó uborka E: 261,94kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 29,30g Só: 0,09g Zsír: 11,03g Feh.: 11,91g Cuk: g Ca: 12,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika E: 270,51kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 32,09g Só: 0,06g Zsír: 5,77g Feh.: 8,67g Cuk: g Ca: mg	Búzakorpás diákrúd ¹ , Kockasajt ^{1,7} E: 127,47kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 1,22g Só: 0,99g Zsír: 11,08g Feh.: 5,57g Cuk: g Ca: 175,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} , Paradicsom E: 309,77kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 33,22g Só: 0,59g Zsír: 14,76g Feh.: 10,65g Cuk: g Ca: mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Párizsi ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka E: 199,58kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 29,59g Só: 0,13g Zsír: 6,30g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 290,93kcal	1 266,90kcal	1 477,27kcal	1 517,61kcal	1 273,01kcal
Zsír:	50,51g	50,40g	94,13g	58,06g	39,49g
Telített zsírsav:	6,65g	7,66g	23,08g	8,99g	8,76g
Fehérje:	60,69g	43,45g	42,96g	52,67g	49,30g
Szénhidrát:	152,40g	150,92g	107,92g	189,68g	170,91g
Cukor:	g	g	g	16,44g	g
Só:	2,21g	3,32g	3,16g	2,71g	2,27g
Ca:	52,00mg	350,00mg	402,50mg	472,50mg	216,00mg

Allergének:

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

38. hét 2023.09.18 - 2023.09.22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	Korpás kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Kigyó uborka, Szörpös víz E: 197,28kcal Tel.zsír.: g CH: 41,11g Só: 0,01g Zsír: 0,72g Feh.: 6,33g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zöldfűszeres húskrém ^{6,10} , Tejeskávé ⁷ E: 436,18kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 58,64g Só: 0,12g Zsír: 14,57g Feh.: 16,06g Cuk: g Ca: 312,50mg	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 320,00kcal Tel.zsír.: g CH: 46,65g Só: 0,00g Zsír: 7,60g Feh.: 14,15g Cuk: g Ca: 312,50mg	Fehér kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Tv paprika, Barackos tea E: 252,68kcal Tel.zsír.: 0,21g CH: 47,39g Só: 0,61g Zsír: 1,45g Feh.: 15,00g Cuk: g Ca: mg	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Erdei gyümölcsös tea E: 270,11kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 43,01g Só: 0,45g Zsír: 6,09g Feh.: 12,59g Cuk: g Ca: 92,00mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ , Sárgarépa hasábok E: 466,33kcal Tel.zsír.: 6,86g CH: 35,50g Só: 2,51g Zsír: 27,92g Feh.: 16,83g Cuk: g Ca: 60,00mg	Savanyú tojásleves ^{1,3,7,10} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 538,46kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 72,04g Só: 1,97g Zsír: 25,19g Feh.: 23,17g Cuk: g Ca: 75,00mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka E: 689,46kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 95,76g Só: 2,40g Zsír: 21,91g Feh.: 30,04g Cuk: 4,80g Ca: 60,00mg	Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , kenyér ebédhez 3 dkg ^{1,6} E: 553,81kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 72,27g Só: 1,53g Zsír: 22,25g Feh.: 18,55g Cuk: 0,81g Ca: 80,00mg	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9} , Dejós tészta ^{1,3} , Szőlő E: 716,55kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 85,71g Só: 1,69g Zsír: 32,93g Feh.: 24,03g Cuk: 1,00g Ca: 160,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 355,56kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 31,71g Só: 0,15g Zsír: 20,57g Feh.: 11,40g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű zsemle ¹ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Főtt tojás ³ , Alma E: 399,38kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 44,67g Só: 0,18g Zsír: 18,78g Feh.: 12,59g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Detki cukor STOP keksz E: 154,69kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 36,65g Só: 0,13g Zsír: 7,56g Feh.: 7,59g Cuk: 9,75g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Tv paprika E: 215,03kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 32,25g Só: 0,20g Zsír: 7,11g Feh.: 5,31g Cuk: g Ca: mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 277,95kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 29,92g Só: 0,98g Zsír: 12,79g Feh.: 10,56g Cuk: g Ca: 175,00mg
Energia:	1 019,17kcal	1 374,02kcal	1 164,15kcal	1 021,52kcal	1 264,61kcal
Zsír:	49,22g	58,54g	37,07g	30,80g	51,82g
Telített zsírsav:	9,77g	5,27g	5,91g	5,48g	13,69g
Fehérje:	34,56g	51,82g	51,78g	38,85g	47,16g
Szénhidrát:	108,32g	175,35g	179,05g	151,90g	158,63g
Cukor:	g	g	14,55g	0,81g	1,00g
Só:	2,66g	2,28g	2,52g	2,34g	3,12g
Ca:	60,00mg	387,50mg	552,50mg	80,00mg	427,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

39. hét 2023.09.25 - 2023.09.29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Fehér kenyér ¹ , Mogyorókrém ^{5,7} , Tej 1.5% ⁷ E: 450,80kcal Tel.zsír: g CH: 64,45g Só: g Zsír: 13,69g Feh.: 16,11g Cuk: 14,40g Ca: 312,50mg	Korpás kifli ¹ , Kakaó ⁷ E: 299,60kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 47,12g Só: 0,32g Zsír: 5,37g Feh.: 14,49g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 328,96kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 40,85g Só: 0,17g Zsír: 13,03g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Tepertókrém ¹⁰ , Lilahagyma, Barackos tea E: 264,83kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 43,42g Só: 0,21g Zsír: 7,21g Feh.: 5,41g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Gépsonka, Tv paprika, Epres tea E: 261,35kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 41,16g Só: 0,13g Zsír: 3,97g Feh.: 14,21g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,11} E: 738,65kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 76,37g Só: 1,15g Zsír: 32,95g Feh.: 37,02g Cuk: 0,81g Ca: 75,00mg	Karfiolleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Vadas sertésragu ^{1,7,10} , Tészta köret (rövidcső) ^{1,3} , Szőlő E: 775,70kcal Tel.zsír: 4,79g CH: 86,05g Só: 2,78g Zsír: 31,69g Feh.: 27,72g Cuk: g Ca: 72,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott sertésborda ^{1,3} , Rizi-bizi, Csalamádé E: 788,37kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 95,21g Só: 1,47g Zsír: 34,38g Feh.: 27,03g Cuk: 3,50g Ca: mg	Szivárvány zöldségleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Serpényös burgonya, kolbásszalé ⁶ , Graham kenyér ¹ , Csemege uborka E: 622,87kcal Tel.zsír: 7,27g CH: 70,55g Só: 2,85g Zsír: 27,70g Feh.: 23,06g Cuk: g Ca: mg	Tárkonyos raguleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta ^{1,3} , Alma E: 838,14kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 127,15g Só: 2,44g Zsír: 24,07g Feh.: 29,10g Cuk: g Ca: 80,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Hazi húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 241,30kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 31,22g Só: 0,12g Zsír: 9,71g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Sajtkrém ⁷ , Retek E: 347,48kcal Tel.zsír: 7,31g CH: 38,19g Só: 0,53g Zsír: 15,15g Feh.: 13,99g Cuk: g Ca: 180,00mg	Korpás zsemle K ¹ , Tv paprika, Nádudvari májas ^{6,7} E: 260,79kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 29,86g Só: 0,06g Zsír: 5,59g Feh.: 8,86g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű zsemle ¹ , Baromfi párizsi ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 252,78kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 25,13g Só: 0,16g Zsír: 12,03g Feh.: 10,31g Cuk: g Ca: mg	Detki cukorStop keksz, Egri ivóyoghurt ⁷ E: 133,06kcal Tel.zsír: g CH: 44,85g Só: 0,26g Zsír: 5,33g Feh.: 6,77g Cuk: g Ca: 324,00mg
Energia:	1 430,74kcal	1 422,78kcal	1 378,13kcal	1 140,48kcal	1 232,55kcal
Zsír:	56,35g	52,21g	52,99g	46,94g	33,36g
Telített zsírsav:	5,59g	12,65g	12,59g	10,27g	5,26g
Fehérje:	60,01g	56,20g	47,24g	38,78g	50,08g
Szénhidrát:	172,05g	171,36g	165,92g	139,10g	213,16g
Cukor:	15,21g	g	3,50g	g	g
Só:	1,27g	3,62g	1,70g	3,22g	2,83g
Ca:	387,50mg	564,50mg	mg	mg	404,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

35. hét 2023.08.28 - 2023.09.01

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Cukor:	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

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

36. hét 2023.09.04 - 2023.09.08

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika, limonádé E: 596,98kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 93,80g Só: 0,08g Zsír: 8,62g Feh.: 17,54g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Tv paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Citromos tea E: 278,84kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 52,16g Só: 0,76g Zsír: 1,62g Feh.: 16,94g Cuk: g Ca: mg	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Kakaó ⁷ E: 387,49kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 58,85g Só: 0,00g Zsír: 9,60g Feh.: 15,17g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Méz E: 338,63kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 52,00g Só: 0,12g Zsír: 8,63g Feh.: 13,24g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin Emma, Epres tea E: 264,02kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 43,22g Só: 0,13g Zsír: 6,80g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Sárgarépa hasábok, Csalamádé E: 686,20kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 75,10g Só: 2,97g Zsír: 34,59g Feh.: 27,43g Cuk: 3,50g Ca: mg	Zöldséges tarhonyaleves ^{1,3} , Sertés csíkok brokkoli mártásban ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Bulgur ¹ , Szilva E: 832,05kcal Tel.zsír: 5,07g CH: 87,62g Só: 2,59g Zsír: 34,49g Feh.: 41,31g Cuk: g Ca: 80,00mg	Zellerkrémleves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Rántott szelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta E: 830,82kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 92,78g Só: 2,97g Zsír: 38,88g Feh.: 30,28g Cuk: g Ca: 80,00mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ^{1,3} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 869,55kcal Tel.zsír: 9,45g CH: 77,53g Só: 2,68g Zsír: 46,90g Feh.: 37,25g Cuk: g Ca: 240,00mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Kaprok tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Alma hasábok E: 1 005,94kcal Tel.zsír: 8,49g CH: 105,03g Só: 1,97g Zsír: 45,42g Feh.: 35,96g Cuk: g Ca: 200,00mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Tv paprika E: 235,48kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 32,29g Só: 0,54g Zsír: 6,70g Feh.: 14,12g Cuk: g Ca: 100,00mg	Teljeskiörlesű zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Kigyó uborka E: 351,86kcal Tel.zsír: 9,78g CH: 25,65g Só: 0,73g Zsír: 20,12g Feh.: 16,65g Cuk: g Ca: 240,00mg	Zöldfűszeres húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka, Korpás kenyér ¹ E: 245,01kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 29,77g Só: 0,12g Zsír: 10,31g Feh.: 7,79g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kedvenc ízek csemege szalámi ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 491,61kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 38,15g Só: 0,59g Zsír: 31,18g Feh.: 15,01g Cuk: g Ca: mg	Egri Kefir, Korpás kifli ¹ E: 225,08kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 31,35g Só: 0,32g Zsír: 6,15g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 518,66kcal	1 462,75kcal	1 463,32kcal	1 699,79kcal	1 495,04kcal
Zsír:	49,92g	56,22g	58,79g	86,71g	58,37g
Telített zsírsav:	10,70g	15,12g	7,60g	17,85g	9,86g
Fehérje:	59,09g	74,91g	53,23g	65,50g	52,71g
Szénhidrát:	201,20g	165,43g	181,40g	167,68g	179,60g
Cukor:	3,50g	g	g	g	g
Só:	3,60g	4,08g	3,09g	3,39g	2,42g
Ca:	100,00mg	320,00mg	392,50mg	552,50mg	380,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

37. hét 2023.09.11 - 2023.09.15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Fehér kenyér ¹ , Mozaik felvágott, Tv paprika, Citromos tea E: 275,06kcal Tel.zsír: g CH: 45,89g Só: 0,01g Zsír: 5,66g Feh.: 16,39g Cuk: g Ca: mg	Korpás kifli ¹ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kakaó ⁷ E: 407,73kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 47,67g Só: 0,42g Zsír: 17,29g Feh.: 14,83g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 474,24kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 42,31g Só: 0,41g Zsír: 22,79g Feh.: 12,13g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Mogyorókrém ^{5,7} , Vaníliás tej ⁷ E: 495,12kcal Tel.zsír: g CH: 72,07g Só: 0,00g Zsír: 14,45g Feh.: 17,51g Cuk: 16,40g Ca: 375,00mg	Korpás kenyér ¹ , Mb szendvics sonka ⁶ , Citromos tea, Kigyó uborka E: 234,11kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 46,35g Só: 0,31g Zsír: 1,05g Feh.: 8,55g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Lecsós tokány, Bulgur ¹ , Alma hasábok E: 887,95kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 90,10g Só: 2,15g Zsír: 40,34g Feh.: 40,07g Cuk: g Ca: 80,00mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Talléros Kockasajt ⁷ E: 624,80kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 75,91g Só: 3,37g Zsír: 28,99g Feh.: 20,84g Cuk: g Ca: 37,50mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,7,8} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Franciasaláta ^{3,7,10} E: 924,03kcal Tel.zsír: 10,78g CH: 84,50g Só: 1,85g Zsír: 54,80g Feh.: 29,38g Cuk: g Ca: 227,50mg	Tyúkhúsleves csigasztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Majorannás aprópecsenye, Szőlő E: 796,96kcal Tel.zsír: 7,43g CH: 69,57g Só: 2,11g Zsír: 33,40g Feh.: 28,80g Cuk: 1,08g Ca: 200,00mg	Gulyásleves ⁹ , Túrós tészta szalonnával ^{1,3,7} , Alma E: 934,06kcal Tel.zsír: 8,63g CH: 106,23g Só: 1,87g Zsír: 36,08g Feh.: 37,78g Cuk: g Ca: 264,00mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Kigyó uborka E: 293,25kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 29,42g Só: 0,12g Zsír: 13,93g Feh.: 13,26g Cuk: g Ca: 15,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika E: 299,41kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 32,26g Só: 0,08g Zsír: 6,97g Feh.: 9,57g Cuk: g Ca: mg	Búzakorpás diákrúd ¹ , Kockasajt ^{1,7} E: 127,47kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 1,22g Só: 0,99g Zsír: 11,08g Feh.: 5,57g Cuk: g Ca: 175,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} , Paradicsom E: 348,04kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 33,43g Só: 0,65g Zsír: 18,51g Feh.: 11,52g Cuk: g Ca: mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Párizsi ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka E: 199,58kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 29,59g Só: 0,13g Zsír: 6,30g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 456,25kcal	1 331,94kcal	1 525,74kcal	1 640,12kcal	1 367,76kcal
Zsír:	59,93g	53,25g	88,67g	66,37g	43,43g
Telített zsírsav:	8,74g	9,18g	23,09g	11,11g	10,00g
Fehérje:	69,72g	45,24g	47,07g	57,84g	52,57g
Szénhidrát:	165,41g	155,85g	128,04g	195,08g	182,17g
Cukor:	g	g	g	17,48g	g
Só:	2,28g	3,87g	3,25g	2,76g	2,31g
Ca:	95,00mg	350,00mg	402,50mg	575,00mg	264,00mg

Allergének:

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

38. hét 2023.09.18 - 2023.09.22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	Korpás kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Kigyó uborka, Szörpös víz E: 296,88kcal Tel.zsír: g CH: 47,90g Só: 0,01g Zsír: 8,52g Feh.: 6,75g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zöldfűszeres húskréma ^{6,10} , Tejeskávé ⁷ E: 436,18kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 58,64g Só: 0,12g Zsír: 14,57g Feh.: 16,06g Cuk: g Ca: 312,50mg	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 375,65kcal Tel.zsír: g CH: 55,19g Só: 0,00g Zsír: 8,95g Feh.: 16,13g Cuk: g Ca: 312,50mg	Fehér kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Tv paprika, Barackos tea E: 267,56kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 49,19g Só: 0,76g Zsír: 1,61g Feh.: 17,24g Cuk: g Ca: mg	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Erdei gyümölcsös tea E: 290,67kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 44,57g Só: 0,56g Zsír: 6,82g Feh.: 14,24g Cuk: g Ca: 100,00mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ , Sárgarépa hasábok E: 521,29kcal Tel.zsír: 7,84g CH: 37,97g Só: 2,66g Zsír: 31,94g Feh.: 18,96g Cuk: g Ca: 60,00mg	Savanyú tojásleves ^{1,3,7,10} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 631,14kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 82,73g Só: 2,00g Zsír: 30,15g Feh.: 26,98g Cuk: g Ca: 90,00mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka E: 717,72kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 100,65g Só: 2,40g Zsír: 22,55g Feh.: 30,78g Cuk: 4,80g Ca: 80,00mg	Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , kenyér ebédhez 3 dkg ^{1,6} E: 597,46kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 79,34g Só: 1,78g Zsír: 23,58g Feh.: 20,51g Cuk: 0,81g Ca: 80,00mg	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9} , Dejós tészta ^{1,3} , Szőlő E: 838,84kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 104,37g Só: 1,86g Zsír: 36,99g Feh.: 27,54g Cuk: 1,00g Ca: 200,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 380,06kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 31,77g Só: 0,15g Zsír: 22,56g Feh.: 12,96g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű zsemle ¹ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Főtt tojás ³ , Alma E: 407,18kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 46,44g Só: 0,18g Zsír: 18,81g Feh.: 12,63g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Detki cukor STOP keksz E: 154,69kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 36,65g Só: 0,13g Zsír: 7,56g Feh.: 7,59g Cuk: 9,75g Ca: 180,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Tv paprika E: 215,03kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 32,25g Só: 0,20g Zsír: 7,11g Feh.: 5,31g Cuk: g Ca: mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 277,95kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 29,92g Só: 0,98g Zsír: 12,79g Feh.: 10,56g Cuk: g Ca: 175,00mg
Energia:	1 198,24kcal	1 474,49kcal	1 248,06kcal	1 080,04kcal	1 407,45kcal
Zsír:	63,02g	63,53g	39,06g	32,31g	56,61g
Telített zsírsav:	11,48g	5,91g	6,41g	5,54g	14,82g
Fehérje:	38,67g	55,67g	54,50g	43,05g	52,33g
Szénhidrát:	117,65g	187,81g	192,49g	160,78g	178,86g
Cukor:	g	g	14,55g	0,81g	1,00g
Só:	2,82g	2,31g	2,53g	2,74g	3,39g
Ca:	60,00mg	402,50mg	572,50mg	80,00mg	475,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

39. hét 2023.09.25 - 2023.09.29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Fehér kenyér ¹ , Mogyorókrém ^{5,7} , Tej 1.5% ⁷ E: 450,80kcal Tel.zsír: g CH: 64,45g Só: g Zsír: 13,69g Feh.: 16,11g Cuk: 14,40g Ca: 312,50mg	Korpás kifli ¹ , Kakaó ⁷ E: 302,73kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 47,22g Só: 0,32g Zsír: 5,59g Feh.: 14,68g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 358,84kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 42,01g Só: 0,18g Zsír: 15,04g Feh.: 12,93g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tepertókrém ¹⁰ , Lillahagyma, Barackos tea E: 270,21kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 44,53g Só: 0,21g Zsír: 7,23g Feh.: 5,43g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Gépsonka, Tv paprika, Epres tea E: 282,39kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 42,30g Só: 0,16g Zsír: 4,70g Feh.: 16,49g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,11} E: 819,97kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 97,01g Só: 1,37g Zsír: 32,03g Feh.: 40,07g Cuk: 0,81g Ca: 75,00mg	Karfiolleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Vadas sertésragu ^{1,7,10} , Tészta köret (rövidcső) ^{1,3} , Szőlő E: 815,80kcal Tel.zsír: 5,11g CH: 87,95g Só: 2,82g Zsír: 33,75g Feh.: 30,05g Cuk: g Ca: 80,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott sertésborda ^{1,3} , Rizi-bizi, Csalamádé E: 1 015,84kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 112,46g Só: 1,50g Zsír: 50,39g Feh.: 31,04g Cuk: 3,50g Ca: mg	Szivárvány zöldségleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Serpényös burgonya, kolbásszalé ⁶ , Graham kenyér ¹ , Csemege uborka E: 690,10kcal Tel.zsír: 8,15g CH: 79,59g Só: 2,98g Zsír: 30,04g Feh.: 25,79g Cuk: g Ca: mg	Tárkonyos raguleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta ^{1,3} , Alma E: 857,32kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 128,98g Só: 2,43g Zsír: 25,04g Feh.: 29,81g Cuk: g Ca: 80,00mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Hazi húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 241,30kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 31,22g Só: 0,12g Zsír: 9,71g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Sajtkrém ⁷ , Retek E: 403,04kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 38,36g Só: 0,70g Zsír: 19,99g Feh.: 16,76g Cuk: g Ca: 240,00mg	Korpás zsemle K ¹ , Tv paprika, Nádudvari májas ^{6,7} E: 289,69kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 30,03g Só: 0,08g Zsír: 6,79g Feh.: 9,76g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű zsemle ¹ , Baromfi párizsi ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 274,68kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 25,15g Só: 0,16g Zsír: 13,85g Feh.: 11,50g Cuk: g Ca: mg	Detki cukorStop keksz, Egri ivóyoghurt ⁷ E: 133,06kcal Tel.zsír: g CH: 44,85g Só: 0,26g Zsír: 5,33g Feh.: 6,77g Cuk: g Ca: 324,00mg
Energia:	1 512,07kcal	1 521,56kcal	1 664,38kcal	1 234,98kcal	1 272,77kcal
Zsír:	55,43g	59,33g	72,22g	51,12g	35,07g
Telített zsírsav:	5,37g	15,53g	16,42g	11,15g	5,59g
Fehérje:	63,06g	61,49g	53,73g	42,67g	53,07g
Szénhidrát:	192,69g	173,54g	184,50g	149,26g	216,13g
Cukor:	15,21g	g	3,50g	g	g
Só:	1,49g	3,84g	1,75g	3,35g	2,85g
Ca:	387,50mg	632,50mg	mg	mg	404,00mg

Allergének:

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!