

44. hét 2023.10.30 - 2023.11.03

| Étkezés | 2023.10.30 Hétfő | 2023.10.31 Kedd | 2023.11.02 Csütörtök | 2023.11.03 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|
| Tízórai | Tej 1.5% ₇ , Percel _{1,7} E: 193,34kcal Tel.zsír.: g CH: 28,43g Só: g Zsír: 4,04g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 250,00mg | Briós _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ E: 228,75kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 34,69g Só: 0,23g Zsír: 5,37g Feh.: 9,45g Cuk: 4,07g Ca: 250,00mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ₇ E: 315,30kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 51,15g Só: 0,10g Zsír: 7,24g Feh.: 10,58g Cuk: 10,86g Ca: 250,00mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Löncs felvágott ₆ , Margarin Emma, Citromos tea E: 231,94kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 27,94g Só: 0,11g Zsír: 10,19g Feh.: 7,28g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Tejberisz kakaó szórattal ₇ , Alma hasábok E: 526,40kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 91,78g Só: 0,43g Zsír: 8,72g Feh.: 19,16g Cuk: 0,54g Ca: 250,00mg | Gombakrémleves zsemlekockával _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás(pangasius csíkokból) _{1,4,7} , tészta kocka teljeskiőrlésű durum E: 537,95kcal Tel.zsír.: 6,27g CH: 59,91g Só: 0,64g Zsír: 26,39g Feh.: 20,51g Cuk: 0,54g Ca: 99,00mg | Zöldséges brokkoli leves _{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Párolt rizs, Öszibarack Kompót E: 499,09kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 85,00g Só: 0,52g Zsír: 21,48g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 30,00mg | Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Natur vagdalt _{1,3,7,9,10,11} E: 595,41kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 62,04g Só: 1,20g Zsír: 29,85g Feh.: 22,05g Cuk: 0,81g Ca: 80,00mg |
| Uzsonna | Diós sajtkrém _{7,8} , Vizes zsemle _{1,6} E: 258,35kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 21,61g Só: 0,00g Zsír: 14,68g Feh.: 9,82g Cuk: g Ca: mg | Korpás kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma E: 196,25kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 31,15g Só: 0,33g Zsír: 4,00g Feh.: 11,69g Cuk: g Ca: mg | Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma E: 209,60kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 32,91g Só: 0,14g Zsír: 5,17g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 84,00mg | Egri ivójoghurt ₇ , háztartási keksz ₁ E: 217,20kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 41,85g Só: 0,44g Zsír: 3,09g Feh.: 5,19g Cuk: 5,55g Ca: 324,00mg |
| Energia: | 978,09kcal | 962,95kcal | 1 023,98kcal | 1 044,55kcal |
| Zsír: | 27,45g | 35,75g | 33,88g | 43,13g |
| Telített zsírsav: | 6,86g | 8,40g | 3,81g | 8,25g |
| Fehérje: | 38,88g | 41,65g | 41,87g | 34,52g |
| Szénhidrát: | 141,82g | 125,75g | 169,07g | 131,83g |
| Cukor: | 0,54g | 4,61g | 10,86g | 6,36g |
| Só: | 0,43g | 1,20g | 0,77g | 1,76g |
| Ca: | 500,00mg | 349,00mg | 364,00mg | 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

45. hét 2023.11.06 - 2023.11.10

| Étkezés | 2023.11.06 Hétfő | 2023.11.07 Kedd | 2023.11.08 Szerda | 2023.11.09 Csütörtök | 2023.11.10 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Kedvenc ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea E: 299,13kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 36,12g Só: 0,33g Zsír: 13,04g Feh.: 9,47g Cuk: g Ca: mg | Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 289,42kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 42,36g Só: 0,41g Zsír: 7,40g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: 250,00mg | Olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 311,50kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 28,13g Só: 0,27g Zsír: 12,38g Feh.: 13,83g Cuk: g Ca: 250,00mg | Fehér kenyér ¹ , Magyorkrém, Tej 1.5% ⁷ E: 262,00kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 44,72g Só: 0,00g Zsír: 6,64g Feh.: 12,17g Cuk: g Ca: 250,00mg | Sertés párizsi ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 253,21kcal Tel.zsír: g CH: 28,23g Só: 0,02g Zsír: 8,94g Feh.: 13,55g Cuk: g Ca: 250,00mg |
| Ebéd | Pirított tarhonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brokkolis csirkemelcsíkok ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 508,11kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 39,92g Só: 1,24g Zsír: 25,19g Feh.: 30,76g Cuk: g Ca: 40,00mg | Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykáposzta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 427,16kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 38,64g Só: 1,08g Zsír: 18,85g Feh.: 21,05g Cuk: g Ca: 120,00mg | KarfiolkréMLEVES ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) burgonya, Csemege uborka E: 555,97kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 68,32g Só: 0,75g Zsír: 23,30g Feh.: 21,14g Cuk: g Ca: 40,00mg | Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálcá: Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 498,84kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 35,28g Só: 1,09g Zsír: 31,06g Feh.: 21,20g Cuk: 0,54g Ca: 60,00mg | Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként E: 579,72kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 81,93g Só: 1,01g Zsír: 16,92g Feh.: 19,05g Cuk: 6,23g Ca: mg |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Retek E: 190,05kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 21,13g Só: 0,05g Zsír: 8,00g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: 9,00mg | Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ E: 237,52kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 24,85g Só: 0,37g Zsír: 10,42g Feh.: 10,81g Cuk: g Ca: 120,00mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma E: 212,95kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 32,73g Só: 0,09g Zsír: 6,52g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma E: 203,31kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 38,04g Só: 0,10g Zsír: 3,89g Feh.: 3,54g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 189,06kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 21,25g Só: 0,05g Zsír: 4,19g Feh.: 6,04g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 997,29kcal | 954,10kcal | 1 080,42kcal | 964,14kcal | 1 021,98kcal |
| Zsír: | 46,22g | 36,67g | 42,20g | 41,58g | 30,04g |
| Telített zsírsav: | 10,74g | 10,44g | 9,45g | 4,67g | 5,41g |
| Fehérje: | 48,92g | 44,47g | 40,48g | 36,90g | 38,64g |
| Szénhidrát: | 97,17g | 105,86g | 129,17g | 118,04g | 131,41g |
| Cukor: | g | g | g | 0,54g | 6,23g |
| Só: | 1,63g | 1,86g | 1,11g | 1,20g | 1,08g |
| Ca: | 49,00mg | 490,00mg | 290,00mg | 310,00mg | 250,00mg |

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!

46. hét 2023.11.13 - 2023.11.17

| Étkezés | 2023.11.13 Hétfő | 2023.11.14 Kedd | 2023.11.15 Szerda | 2023.11.16 Csütörtök | 2023.11.17 Péntek |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Egri ivóyoghurt ⁷ E: 232,32kcal Tel.zsír: g CH: 46,73g Só: 0,15g Zsír: 1,75g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: 324,00mg | Vizes zsemle ^{1,6} , Baromfi párizs ⁶ , Retek, Tejeskávé ⁷ E: 357,34kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 51,17g Só: 0,02g Zsír: 9,27g Feh.: 15,72g Cuk: g Ca: 250,00mg | Tejleskiőrlésű kenyér K ₁ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ⁷ E: 256,16kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 33,38g Só: 0,34g Zsír: 7,03g Feh.: 16,80g Cuk: g Ca: 250,00mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Zala felvágotta ⁶ , Margarin Emma, Vaníliás tej ⁷ , Kigyó uborka E: 342,72kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 41,95g Só: 0,12g Zsír: 12,23g Feh.: 15,47g Cuk: 1,00g Ca: 225,00mg | Diák stangli ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Mustár ¹⁰ , Tej 1.5% ⁷ E: 365,80kcal Tel.zsír: g CH: 32,71g Só: 0,13g Zsír: 17,04g Feh.: 18,60g Cuk: g Ca: 250,00mg |
| Ebéd | Hajdúsági zöldségleves ¹ , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka E: 410,72kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 56,99g Só: 0,99g Zsír: 18,74g Feh.: 18,13g Cuk: g Ca: mg | Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sóskafozelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 455,86kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 55,53g Só: 0,87g Zsír: 19,16g Feh.: 17,67g Cuk: 0,81g Ca: 60,00mg | Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott csirkemell filé ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 565,09kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 75,51g Só: 0,41g Zsír: 20,83g Feh.: 22,30g Cuk: g Ca: mg | Tyúkhúsleves ^{1,3,8} , Kelkáposzta fozelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 504,03kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 44,12g Só: 0,95g Zsír: 20,74g Feh.: 29,94g Cuk: g Ca: mg | Babgulyás, Burgonyás tészta E: 543,70kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 62,00g Só: 1,09g Zsír: 21,79g Feh.: 23,91g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Tejleskiőrlésű kenyér K ₁ , Zala felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 201,81kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 20,92g Só: 0,12g Zsír: 9,56g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: mg | Tejleskiőrlésű kenyér K ₁ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma E: 156,49kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 22,83g Só: 0,18g Zsír: 5,55g Feh.: 3,61g Cuk: g Ca: mg | Tejes kifli ^{1,7} , Talléros Kockasajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 228,30kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 34,31g Só: 0,07g Zsír: 6,09g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 37,50mg | Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Körözött ⁷ E: 207,17kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 32,13g Só: 0,14g Zsír: 5,23g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 84,00mg | Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle ^{1,6} E: 139,14kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 23,11g Só: 0,21g Zsír: 3,52g Feh.: 3,76g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 844,84kcal | 969,70kcal | 1 049,55kcal | 1 053,92kcal | 1 048,63kcal |
| Zsír: | 30,05g | 33,97g | 33,95g | 38,20g | 42,35g |
| Telített zsírsav: | 5,67g | 4,24g | 3,46g | 6,82g | 3,07g |
| Fehérje: | 33,30g | 37,00g | 47,99g | 56,14g | 46,27g |
| Szénhidrát: | 124,64g | 129,52g | 143,20g | 118,21g | 117,82g |
| Cukor: | g | 0,81g | g | 1,00g | g |
| Só: | 1,26g | 1,08g | 0,82g | 1,22g | 1,43g |
| Ca: | 324,00mg | 310,00mg | 287,50mg | 309,00mg | 250,00mg |

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

47. hét 2023.11.20 - 2023.11.24

| Étkezés | 2023.11.20 Hétfő | 2023.11.21 Kedd | 2023.11.22 Szerda | 2023.11.23 Csütörtök | 2023.11.24 Péntek |
|-------------------|--|---|--|---|--|
| Tízórai | Korpás kifli ¹ , Egri Kefír E: 225,08kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 31,35g Só: 0,32g Zsír: 6,15g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 180,00mg | Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Mb szendvics sonka ⁶ , Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 244,48kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 32,90g Só: 0,39g Zsír: 6,76g Feh.: 12,28g Cuk: g Ca: 250,00mg | Korpás zsemle K ¹ , Zala felvágott ⁶ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea E: 294,94kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 41,13g Só: 0,24g Zsír: 9,81g Feh.: 10,42g Cuk: g Ca: mg | Tejes kifli ^{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ⁷ E: 306,95kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 46,78g Só: 0,09g Zsír: 7,73g Feh.: 11,89g Cuk: g Ca: 250,00mg | Löncs felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 292,60kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 29,04g Só: 0,11g Zsír: 12,98g Feh.: 14,06g Cuk: g Ca: 250,00mg |
| Ebéd | Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka E: 409,44kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 48,61g Só: 0,96g Zsír: 19,27g Feh.: 17,73g Cuk: g Ca: 80,00mg | Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 441,33kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 62,97g Só: 0,77g Zsír: 16,09g Feh.: 16,05g Cuk: g Ca: mg | Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,7,8} , Gyroszos csirkemell csíkok, Majonéz burgonyasaláta ^{3,7,10} E: 503,81kcal Tel.zsír.: 6,84g CH: 36,39g Só: 1,33g Zsír: 33,59g Feh.: 19,20g Cuk: g Ca: 140,00mg | Csontleves eperlevéllel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 543,17kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 33,00g Só: 0,66g Zsír: 33,82g Feh.: 19,02g Cuk: 0,05g Ca: 120,00mg | Zöldborsóleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ E: 611,49kcal Tel.zsír.: 6,85g CH: 52,17g Só: 0,88g Zsír: 34,37g Feh.: 26,32g Cuk: g Ca: 180,00mg |
| Uzsonna | Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma E: 161,31kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 20,86g Só: 0,09g Zsír: 6,44g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: mg | Korpás zsemle K ¹ , Sajtkrém ⁷ , Retek, dió ⁸ E: 317,15kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 30,20g Só: 0,35g Zsír: 16,07g Feh.: 12,51g Cuk: g Ca: 120,00mg | Diák stangli ^{1,7} , Egri ívóoghurt ⁷ E: 184,80kcal Tel.zsír.: g CH: 35,96g Só: 0,15g Zsír: 2,09g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 324,00mg | Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 189,06kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 21,25g Só: 0,05g Zsír: 4,19g Feh.: 6,04g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 154,28kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 17,88g Só: 0,21g Zsír: 6,57g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: 87,50mg |
| Energia: | 795,82kcal | 1 002,96kcal | 983,55kcal | 1 039,18kcal | 1 058,37kcal |
| Zsír: | 31,86g | 38,91g | 45,49g | 45,73g | 53,92g |
| Telített zsírsav: | 4,55g | 8,61g | 10,05g | 10,80g | 13,58g |
| Fehérje: | 37,57g | 40,84g | 34,92g | 36,95g | 46,17g |
| Szénhidrát: | 100,82g | 126,07g | 113,49g | 101,03g | 99,08g |
| Cukor: | g | g | g | 0,05g | g |
| Só: | 1,37g | 1,52g | 1,72g | 0,80g | 1,21g |
| Ca: | 260,00mg | 370,00mg | 464,00mg | 370,00mg | 517,50mg |

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!

48. hét 2023.11.27 - 2023.12.01

| Étkezés | 2023.11.27 Hétfő | 2023.11.28 Kedd | 2023.11.29 Szerda | 2023.11.30 Csütörtök | 2023.12.01 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 | Diák stangli ^{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ⁷ E: 211,77kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 28,05g Só: 0,09g Zsír: 6,74g Feh.: 9,17g Cuk: 1,00g Ca: 225,00mg | Vizes zsemle ^{1,6} , Párizsi ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 287,40kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 39,68g Só: 0,09g Zsír: 8,27g Feh.: 12,74g Cuk: g Ca: 250,00mg | Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ E: 294,97kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 32,99g Só: 0,06g Zsír: 11,02g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: 259,00mg | Sertés párizsi ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Kigyó uborka, Korpás zsemle ¹ E: 277,59kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 27,97g Só: 0,11g Zsír: 11,90g Feh.: 13,51g Cuk: g Ca: 250,00mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Fokhagymás aprópecsenye E: 559,45kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 44,76g Só: 0,85g Zsír: 23,17g Feh.: 32,18g Cuk: 0,54g Ca: mg | Köményes tojásleves ^{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ⁷ , Alma E: 527,33kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 68,32g Só: 0,98g Zsír: 16,29g Feh.: 28,07g Cuk: g Ca: 120,00mg | Fahéjas szilvaleves (cibereleves) ^{1,7} , Párolt Csirkecomb, Kukoricás rizs E: 592,27kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 88,05g Só: 0,73g Zsír: 17,22g Feh.: 25,95g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg | Pírtott tésztaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 507,08kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 49,45g Só: 1,24g Zsír: 25,93g Feh.: 16,52g Cuk: g Ca: 120,00mg | Tárkonyos raguleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta ^{1,3} , Alma E: 610,22kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 86,37g Só: 1,23g Zsír: 18,92g Feh.: 21,68g Cuk: g Ca: 80,00mg |
| Uzsonna | Korpás zsemle K ¹ , Margarin Emma, Kigyó uborka E: 167,62kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 28,62g Só: 0,10g Zsír: 3,72g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Retek E: 208,03kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 31,47g Só: 0,08g Zsír: 6,50g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Turista ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 216,71kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 20,80g Só: 0,29g Zsír: 11,79g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: mg | Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Alma E: 241,45kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 46,12g Só: 0,10g Zsír: 3,84g Feh.: 5,12g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli ^{1,7} , Talléros Kockasajt ⁷ E: 147,90kcal Tel.zsír: g CH: 19,19g Só: g Zsír: 5,30g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 37,50mg |
| Energia: | 1 034,07kcal | 947,13kcal | 1 096,38kcal | 1 043,50kcal | 1 035,71kcal |
| Zsír: | 34,78g | 29,52g | 37,28g | 40,79g | 36,12g |
| Telített zsírsav: | 5,62g | 6,82g | 8,13g | 8,57g | 4,92g |
| Fehérje: | 46,38g | 42,70g | 45,53g | 37,17g | 41,00g |
| Szénhidrát: | 121,93g | 127,84g | 148,52g | 128,56g | 133,52g |
| Cukor: | 0,54g | 1,00g | 2,00g | g | g |
| Só: | 1,32g | 1,16g | 1,11g | 1,40g | 1,34g |
| Ca: | 250,00mg | 345,00mg | 330,00mg | 379,00mg | 367,50mg |

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

| Étkezés | 2023.10.30 | 2023.10.31 | 2023.11.01 - 2023.11.02 | 2023.11.03 |
|----------------|---|--|--|--|
| Tízórai | Tej 1.5% ₇ , Perec _{1,7} | Briós _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Löncs felvágott ₆ , Margarin Emma, Citromos tea |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,-} _{3,5,6,8,9,10} , Tejberizs kakaó szóráttal ₇ , Alma hasábok | Gombakrémleves zsemlekockával _{1,3,-} _{.5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás (pangasius csíkokból) _{1,4,7} , tészta kocka teljesőrlésű durum | Zöldséges brokkoli leves _{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Párolt rizs, Őszibarack Kompót | Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,-} _{6,8,9,10} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Natur vagdalt _{1,3,7,9,10,11} |
| Uzsonna | Diós sajtkrém _{7,8} , Vizes zsemle _{1,6} | Korpás kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma | Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma | Egri ivójoghurt ₇ , háztartási keksz ₁ |

| Étkezés | 2023.11.06 | 2023.11.07 | 2023.11.08 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.09 | 2023.11.10 |
|---------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | Kedvenc Ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea | Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ | Olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} | Fehér kenyér ¹ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ⁷ | Sertés párizsi ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ |
| Ebéd | Pirított tarhonyaleve- s ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brokkolis csirkemellcsí- kok ^{1,7} , Bulgur ¹ | Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykápo- szta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ | Karfiolkrém- eves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | Májgaluskal- eves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} , Zöldbabfőzel- ék ^{1,7} | Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sonkakerém ⁷ , Retek | Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek |

| Étkezés | 2023.11.13 | 2023.11.14 | 2023.11.15 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.16 | 2023.11.17 |
|---------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Egri ivójoghurt ₇ | Vizes zsemle _{1,6} , Baromfi párizsi ₆ , Retek, Tejeskávét ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ₇ | Agria rozsos kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ , Kigyó uborka | Diák stangli _{1,7} , Főtt virsli ₆ , Mustár ₁₀ , Tej 1.5% ₇ |
| Ebéd | Hajdúsági zöldségleves ₁ , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka | Húsgombóc leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sóska főzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Graham kenyér ebédhez ₁ | Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Rántott csirkemell filé _{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | Tyúkhúsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ | Babgulyás, Burgonyás tészta |
| Uzsonna | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Zala felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Tepertőkrém ₁₀ , Lilahagyma | Tejes kifli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ , Karalábé hasábok | Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Körözött ₇ | Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle _{1,6} |

| Étkezés | 2023.11.20 | 2023.11.21 | 2023.11.22 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.23 | 2023.11.24 |
|---------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | Korpás kifli ₁ , Egri Kefír | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka ₆ , Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ | Korpás zsemle K ₁ , Zala felvágott ₆ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea | Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ₇ | Löncs felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Vizes zsemle _{1,6} |
| Ebéd | Tejfölös Karfiol leves _{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka | Zelleres burgonyalev- es _{1,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3- ,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ | Francia hagymaleves kenyérkocká- val _{1,7,8} , Gyroszos csirkemell csíkok, Majonézes burgonyasal- áta _{3,7,10} | Csontleves eperlevéllel _{1,3,- 5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt | Zöldborsólev- es _{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ₁ , Reszelt sajt ₇ |
| Uzsonna | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma | Korpás zsemle K ₁ , Sajtkrém ₇ , Retek, dió ₈ | Diák stangli _{1,7} , Egri ivójoghurt ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Nádudvari májas _{6,7} , Retek | Diák stangli _{1,7} , Kockasajt _{1,7} |

| Étkezés | 2023.11.27 | 2023.11.28 | 2023.11.29 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.30 | 2023.12.01 |
|---------|--|---|--|---|--|
| Tízórai | Gabona pehely ₁ , Tej 1.5% ₇ | Diák stangli _{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ | Vizes zsemle _{1,6} , Párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Sonkakrém ₇ , Lilahagyma, Tej 1.5% ₇ | Sertés párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Kigyó uborka, Korpás zsemle ₁ |
| Ebéd | Májgaluskal- eves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fokhagymás aprópecsenye | Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma | Fahéjas szilvaleves (cibereleves) _{1,7} , Párolt Csirkecomb, Kukoricás rizs | Pírtott tésztaleves _{1,3,-} _{5,6,8,9,10} , Burgonyafőz- elék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} | Tárkonyos raguleves _{1,3,5,7-} _{8,9,10} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma |
| Uzsonna | Korpás zsemle K ₁ , Margarin Emma, Kigyó uborka | Agria rozsos kenyér ₁ , Házi húskrém _{6,10} , Retek | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Turista ₆ , Retek, Margarin Emma | Fehér kenyér ₁ , Margarin Emma, Alma | Diák stangli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ |

44. hét 2023.10.30 - 2023.11.03

| Étkezés | 2023.10.30 Hétfő | 2023.10.31 Kedd | 2023.11.02 Csütörtök | 2023.11.03 Péntek |
|-------------------|---|--|---|--|
| Tízórai | Tej 1.5% ⁷ , Percel ^{1,7} E: 218,34kcal Tel.zsír.: g CH: 31,08g Só: g Zsír: 4,79g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 312,50mg | Briós ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 261,75kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 39,34g Só: 0,23g Zsír: 6,12g Feh.: 11,15g Cuk: 4,07g Ca: 312,50mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 411,21kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 67,44g Só: 0,14g Zsír: 9,35g Feh.: 13,29g Cuk: 16,29g Ca: 312,50mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Löncs felvágott ⁶ , Margarin Emma, Citromos tea E: 307,40kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 35,81g Só: 0,16g Zsír: 13,69g Feh.: 9,55g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Tejberizs kakaó szórattal ⁷ , Alma hasábok E: 654,51kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 111,88g Só: 0,74g Zsír: 12,40g Feh.: 21,86g Cuk: 0,81g Ca: 312,50mg | Gombakrémleves zsemlekockával ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás(pangasius csíkokból) ^{1,4,7} , tészta kocka teljeskiőrlésű durum E: 562,51kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 59,93g Só: 1,03g Zsír: 28,31g Feh.: 22,26g Cuk: 0,54g Ca: 99,00mg | Zöldséges brokkoli leves ^{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban ^{7,10} , Párolt rizs, Őszibarack Kompót E: 626,53kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 104,54g Só: 1,16g Zsír: 28,26g Feh.: 25,45g Cuk: g Ca: 60,00mg | Alföldi burgonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Natur vagdalt ^{1,3,7,9,10,11} E: 775,92kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 89,26g Só: 1,18g Zsír: 35,10g Feh.: 29,36g Cuk: 0,81g Ca: 100,00mg |
| Uzsonna | Diós sajtkrém ^{7,8} , Vizes zsemle ^{1,6} E: 317,60kcal Tel.zsír.: 7,93g CH: 22,94g Só: 0,00g Zsír: 19,68g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: mg | Korpás kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin Emma E: 242,75kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,65g Só: 0,44g Zsír: 5,25g Feh.: 14,91g Cuk: g Ca: mg | Vizes zsemle ^{1,6} , Körözött ⁷ , Lilahagyma E: 228,74kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 34,20g Só: 0,45g Zsír: 5,88g Feh.: 12,45g Cuk: g Ca: 92,00mg | Egri ivójoghurt ⁷ , háztartási keksz ¹ E: 217,20kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 41,85g Só: 0,44g Zsír: 3,09g Feh.: 5,19g Cuk: 5,55g Ca: 324,00mg |
| Energia: | 1 190,45kcal | 1 067,02kcal | 1 266,49kcal | 1 300,52kcal |
| Zsír: | 36,87g | 39,68g | 43,49g | 51,87g |
| Telített zsírsav: | 9,06g | 9,02g | 5,11g | 10,37g |
| Fehérje: | 45,48g | 48,32g | 51,19g | 44,10g |
| Szénhidrát: | 165,90g | 136,93g | 206,19g | 166,93g |
| Cukor: | 0,81g | 4,61g | 16,29g | 6,36g |
| Só: | 0,74g | 1,71g | 1,74g | 1,78g |
| Ca: | 625,00mg | 411,50mg | 464,50mg | 424,00mg |

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

45. hét 2023.11.06 - 2023.11.10

| Étkezés | 2023.11.06 Hétfő | 2023.11.07 Kedd | 2023.11.08 Szerda | 2023.11.09 Csütörtök | 2023.11.10 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| Tízórai | Kedvenc ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea E: 375,25kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 38,74g Só: 0,48g Zsír: 18,89g Feh.: 11,87g Cuk: g Ca: mg | Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 334,20kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 47,12g Só: 0,44g Zsír: 9,37g Feh.: 14,49g Cuk: g Ca: 312,50mg | Olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 378,65kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 30,81g Só: 0,36g Zsír: 16,13g Feh.: 16,90g Cuk: g Ca: 312,50mg | Fehér kenyér ¹ , Magyorkrém, Tej 1.5% ⁷ E: 326,75kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 55,90g Só: 0,00g Zsír: 9,04g Feh.: 15,13g Cuk: g Ca: 312,50mg | Sertés párizsi ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 302,07kcal Tel.zsír: g CH: 31,20g Só: 0,02g Zsír: 11,54g Feh.: 16,56g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Pirított tarhonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brokkolis csirkemelcsikok ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 693,08kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 55,34g Só: 1,73g Zsír: 34,87g Feh.: 39,21g Cuk: g Ca: 40,00mg | Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykáposzta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 594,32kcal Tel.zsír: 5,29g CH: 54,54g Só: 1,60g Zsír: 24,45g Feh.: 30,70g Cuk: g Ca: 160,00mg | Karfiolkrémleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) burgonya, Csemege uborka E: 626,98kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 72,43g Só: 1,39g Zsír: 26,67g Feh.: 25,93g Cuk: g Ca: 77,50mg | Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálcá: Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 585,74kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 35,44g Só: 1,28g Zsír: 40,09g Feh.: 22,43g Cuk: 0,81g Ca: 60,00mg | Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként E: 720,51kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 102,11g Só: 2,02g Zsír: 20,71g Feh.: 23,90g Cuk: 6,23g Ca: mg |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Retek E: 247,79kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 26,54g Só: 0,08g Zsír: 11,04g Feh.: 10,93g Cuk: g Ca: 12,00mg | Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ E: 293,09kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 25,03g Só: 0,55g Zsír: 15,26g Feh.: 13,59g Cuk: g Ca: 180,00mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma E: 276,90kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,76g Só: 0,11g Zsír: 9,47g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma E: 244,60kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 44,90g Só: 0,13g Zsír: 5,07g Feh.: 4,37g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 215,40kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 26,54g Só: 0,05g Zsír: 4,34g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 316,12kcal | 1 221,60kcal | 1 282,53kcal | 1 157,09kcal | 1 237,97kcal |
| Zsír: | 64,80g | 49,07g | 52,27g | 54,20g | 36,58g |
| Telített zsírsav: | 14,93g | 14,52g | 11,77g | 5,99g | 5,76g |
| Fehérje: | 62,01g | 58,78g | 50,42g | 41,93g | 47,39g |
| Szénhidrát: | 120,61g | 126,68g | 143,00g | 136,24g | 159,84g |
| Cukor: | g | g | g | 0,81g | 6,23g |
| Só: | 2,29g | 2,58g | 1,87g | 1,41g | 2,09g |
| Ca: | 52,00mg | 652,50mg | 390,00mg | 372,50mg | 312,50mg |

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

46. hét 2023.11.13 - 2023.11.17

| Étkezés | 2023.11.13 Hétfő | 2023.11.14 Kedd | 2023.11.15 Szerda | 2023.11.16 Csütörtök | 2023.11.17 Péntek |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Egri ivójoghurt ⁷ E: 232,32kcal Tel.zsír: g CH: 46,73g Só: 0,15g Zsír: 1,75g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: 324,00mg | Vizes zsemle ^{1,6} , Baromfi párizs ⁶ , Retek, Tejeskávé ⁷ E: 421,30kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 57,66g Só: 0,03g Zsír: 11,90g Feh.: 18,81g Cuk: g Ca: 312,50mg | Tejleskiörlésű kenyér K ₁ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ⁷ E: 325,32kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 41,99g Só: 0,45g Zsír: 9,08g Feh.: 21,61g Cuk: g Ca: 312,50mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Zala felvágotta ⁶ , Margarin Emma, Vaníliás tej ⁷ , Kigyó uborka E: 443,44kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 52,57g Só: 0,17g Zsír: 16,39g Feh.: 20,40g Cuk: 1,50g Ca: 312,50mg | Diák stangli ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Mustár ¹⁰ , Tej 1.5% ⁷ E: 414,60kcal Tel.zsír: g CH: 35,38g Só: 0,15g Zsír: 19,79g Feh.: 21,55g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Hajdúsági zöldségleves ¹ , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs E: 583,37kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 70,19g Só: 1,34g Zsír: 29,97g Feh.: 25,69g Cuk: g Ca: mg | Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sóskafozelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 609,07kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 66,73g Só: 1,52g Zsír: 28,61g Feh.: 22,69g Cuk: 0,81g Ca: 80,00mg | Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott csirkemell filé ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 687,80kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 91,08g Só: 1,66g Zsír: 26,34g Feh.: 26,67g Cuk: g Ca: mg | Tyúkhúsleves ^{1,3,8} , Kelkáposzta fozelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 640,78kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 53,83g Só: 1,74g Zsír: 29,19g Feh.: 36,08g Cuk: g Ca: mg | Babgulyás, Burgonyás tészta E: 633,17kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 66,05g Só: 1,12g Zsír: 28,31g Feh.: 27,31g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Tejleskiörlésű kenyér K ₁ , Zala felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 261,30kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 26,27g Só: 0,16g Zsír: 12,70g Feh.: 10,47g Cuk: g Ca: mg | Tejleskiörlésű kenyér K ₁ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma E: 196,19kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 28,75g Só: 0,21g Zsír: 6,91g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg | Tejes kifli ^{1,7} , Talléros Kockasajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 232,14kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 35,00g Só: 0,08g Zsír: 6,11g Feh.: 9,11g Cuk: g Ca: 37,50mg | Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Körözött ⁷ E: 226,31kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 33,42g Só: 0,45g Zsír: 5,94g Feh.: 12,48g Cuk: g Ca: 92,00mg | Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle ^{1,6} E: 147,79kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 23,11g Só: 0,24g Zsír: 4,52g Feh.: 3,76g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 076,98kcal | 1 226,57kcal | 1 245,26kcal | 1 310,53kcal | 1 195,55kcal |
| Zsír: | 44,41g | 47,42g | 41,53g | 51,52g | 52,62g |
| Telített zsírsav: | 8,07g | 6,00g | 4,42g | 9,03g | 4,09g |
| Fehérje: | 43,31g | 46,03g | 57,38g | 68,96g | 52,63g |
| Szénhidrát: | 143,19g | 153,14g | 168,06g | 139,82g | 124,54g |
| Cukor: | g | 0,81g | g | 1,50g | g |
| Só: | 1,65g | 1,76g | 2,19g | 2,35g | 1,51g |
| Ca: | 324,00mg | 392,50mg | 350,00mg | 404,50mg | 312,50mg |

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!

47. hét 2023.11.20 - 2023.11.24

| Étkezés | 2023.11.20 Hétfő | 2023.11.21 Kedd | 2023.11.22 Szerda | 2023.11.23 Csütörtök | 2023.11.24 Péntek |
|-------------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Egri Kefír, 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 | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka ₆ , Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ E: 306,93kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 41,47g Só: 0,42g Zsír: 8,67g Feh.: 14,89g Cuk: g Ca: 312,50mg | Korpás zsemle K ₁ , Zala felvágott ₆ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea E: 343,86kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 43,78g Só: 0,28g Zsír: 12,95g Feh.: 12,08g Cuk: g Ca: mg | Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ₇ E: 348,60kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 51,43g Só: 0,12g Zsír: 9,48g Feh.: 13,59g Cuk: g Ca: 312,50mg | Löncs felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Vizes zsemle _{1,6} E: 353,95kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 32,09g Só: 0,15g Zsír: 16,93g Feh.: 17,24g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Tejfölös Karfiol leves _{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka E: 519,14kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 60,69g Só: 1,86g Zsír: 23,81g Feh.: 22,93g Cuk: g Ca: 40,00mg | Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ E: 593,74kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 89,14g Só: 1,30g Zsír: 20,37g Feh.: 20,45g Cuk: g Ca: mg | Francia hagymaleves kenyérkockával _{1,7,8} , Gyroszos csirkemell csíkok, Majonéz burgonyasaláta _{3,7,10} E: 712,42kcal Tel.zsír.: 9,46g CH: 42,64g Só: 1,70g Zsír: 52,82g Feh.: 22,58g Cuk: g Ca: 155,00mg | Csontleves eperlevéllel _{1,3,5,6,8,9,10} , Kapas tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 764,77kcal Tel.zsír.: 8,04g CH: 50,69g Só: 1,42g Zsír: 46,30g Feh.: 26,73g Cuk: 0,11g Ca: 160,00mg | Zöldborsóleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ₁ , Reszelt sajt ₇ E: 733,27kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 61,56g Só: 1,82g Zsír: 42,07g Feh.: 29,95g Cuk: g Ca: 180,00mg |
| Uzsonna | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma E: 207,30kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 26,19g Só: 0,12g Zsír: 8,54g Feh.: 12,43g Cuk: g Ca: mg | Korpás zsemle K ₁ , Sajtkrém ₇ , Retek, dió ₈ E: 374,21kcal Tel.zsír.: 8,70g CH: 30,57g Só: 0,53g Zsír: 20,90g Feh.: 15,39g Cuk: g Ca: 180,00mg | Diák stangli _{1,7} , Egri ivóoghurt ₇ E: 184,80kcal Tel.zsír.: g CH: 35,96g Só: 0,15g Zsír: 2,09g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 324,00mg | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Nádudvari májas _{6,7} , Retek E: 215,40kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 26,54g Só: 0,05g Zsír: 4,34g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli _{1,7} , Kockasajt _{1,7} E: 216,75kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 18,24g Só: 0,42g Zsír: 12,10g Feh.: 8,51g Cuk: g Ca: 175,00mg |
| Energia: | 951,51kcal | 1 274,87kcal | 1 241,08kcal | 1 328,77kcal | 1 303,97kcal |
| Zsír: | 38,49g | 49,94g | 67,85g | 60,11g | 71,10g |
| Telített zsírsav: | 4,39g | 11,74g | 13,73g | 13,17g | 18,59g |
| Fehérje: | 45,70g | 50,72g | 39,96g | 47,24g | 55,70g |
| Szénhidrát: | 118,23g | 161,18g | 122,37g | 128,66g | 111,89g |
| Cukor: | g | g | g | 0,11g | g |
| Só: | 2,30g | 2,24g | 2,13g | 1,58g | 2,39g |
| Ca: | 220,00mg | 492,50mg | 479,00mg | 472,50mg | 667,50mg |

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!

48. hét 2023.11.27 - 2023.12.01

| Étkezés | 2023.11.27 Hétfő | 2023.11.28 Kedd | 2023.11.29 Szerda | 2023.11.30 Csütörtök | 2023.12.01 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Kenőmájás 5 dk _{6,7} , Citromos tea E: 309,52kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 37,99g Só: 0,10g Zsír: 11,93g Feh.: 11,36g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli _{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ E: 257,43kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 32,26g Só: 0,12g Zsír: 8,79g Feh.: 11,55g Cuk: 1,50g Ca: 312,50mg | Vizes zsemle _{1,6} , Párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ E: 321,05kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 42,33g Só: 0,12g Zsír: 10,02g Feh.: 14,44g Cuk: g Ca: 312,50mg | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Sonkakrém ₇ , Lilahagyma, Tej 1.5% ₇ E: 380,17kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 41,68g Só: 0,09g Zsír: 14,82g Feh.: 19,49g Cuk: g Ca: 324,50mg | Sertés párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Kígyó uborka, Korpás zsemle ₁ E: 334,32kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 30,81g Só: 0,15g Zsír: 15,48g Feh.: 16,50g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fokhagymás aprópecsenye E: 711,90kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 55,33g Só: 1,36g Zsír: 30,92g Feh.: 38,83g Cuk: 0,81g Ca: mg | Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma E: 689,72kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 82,07g Só: 1,34g Zsír: 23,09g Feh.: 40,30g Cuk: g Ca: 120,00mg | Fahéjas szilvaleves (cibereleves) _{1,7} , Párolt Csirkecomb, Kukoricás rizs E: 677,15kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 99,16g Só: 1,03g Zsír: 19,29g Feh.: 31,18g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg | Pírtott tésztaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} E: 688,86kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 68,03g Só: 1,80g Zsír: 35,60g Feh.: 21,49g Cuk: g Ca: 160,00mg | Tárkonyos raguleves _{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma E: 735,74kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 105,97g Só: 1,48g Zsír: 22,04g Feh.: 25,97g Cuk: g Ca: 80,00mg |
| Uzsonna | Korpás zsemle K ₁ , Margarin Emma, Kígyó uborka E: 177,44kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 28,79g Só: 0,13g Zsír: 4,73g Feh.: 5,20g Cuk: g Ca: mg | Agria rozsos kenyér ₁ , Házi húskrém _{6,10} , Retek E: 269,52kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 37,87g Só: 0,11g Zsír: 9,44g Feh.: 7,53g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Turista ₆ , Retek, Margarin Emma E: 295,90kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 26,12g Só: 0,42g Zsír: 17,04g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: mg | Fehér kenyér ₁ , Margarin Emma, Alma E: 285,40kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 53,57g Só: 0,13g Zsír: 4,97g Feh.: 6,10g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ E: 147,90kcal Tel.zsír: g CH: 19,19g Só: g Zsír: 5,30g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 37,50mg |
| Energia: | 1 198,87kcal | 1 216,67kcal | 1 294,10kcal | 1 354,43kcal | 1 217,96kcal |
| Zsír: | 47,58g | 41,32g | 46,35g | 55,39g | 42,81g |
| Telített zsírsav: | 9,67g | 8,23g | 10,50g | 11,68g | 5,62g |
| Fehérje: | 55,39g | 59,38g | 55,09g | 47,08g | 48,28g |
| Szénhidrát: | 122,10g | 152,20g | 167,60g | 163,28g | 155,97g |
| Cukor: | 0,81g | 1,50g | 2,00g | g | g |
| Só: | 1,59g | 1,57g | 1,57g | 2,02g | 1,63g |
| Ca: | mg | 432,50mg | 392,50mg | 484,50mg | 430,00mg |

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

| Étkezés | 2023.10.30 | 2023.10.31 | 2023.11.02 | 2023.11.03 |
|----------------|---|--|--|--|
| | 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | | | |
| Tízórai | Tej 1.5% ₇ , Perec _{1,7} | Briós _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Löncs felvágott ₆ , Margarin Emma, Citromos tea |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,-} _{3,5,6,8,9,10} , Tejberizs kakaó szóráttal ₇ , Alma hasábok | Gombakrémleves zsemlekockával _{1,3-} _{5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás (pangasius csíkokból) _{1,4,7} , tészta kocka teljeskiőrlésű durum | Zöldséges brokkoli leves _{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Párolt rizs, Őszibarack Kompót | Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,-} _{6,8,9,10} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Natur vagdalt _{1,3,7,9,10,11} |
| Uzsonna | Diós sajtkrém _{7,8} , Vizes zsemle _{1,6} | Korpás kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma | Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma | Egri ivójoghurt ₇ , háztartási keksz ₁ |

| Étkezés | 2023.11.06 | 2023.11.07 | 2023.11.08 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.09 | 2023.11.10 |
|---------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | Kedvenc Ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea | Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ | Olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} | Fehér kenyér ¹ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ⁷ | Sertés párizsi ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ |
| Ebéd | Pirított tarhonyaleve- s ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brokkolis csirkemellcsí- kok ^{1,7} , Bulgur ¹ | Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykápo- szta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ | Karfiolkrém- eves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | Májgaluskal- eves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} , Zöldbabfőzel- ék ^{1,7} | Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Retek | Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek |

| Étkezés | 2023.11.13 | 2023.11.14 | 2023.11.15 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.16 | 2023.11.17 |
|---------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Egri ivójoghurt ₇ | Vizes zsemle _{1,6} , Baromfi párizsi ₆ , Retek, Tejeskávét ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ₇ | Agria rozsos kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ , Kigyó uborka | Diák stangli _{1,7} , Főtt virsli ₆ , Mustár ₁₀ , Tej 1.5% ₇ |
| Ebéd | Hajdúsági zöldségleves ₁ , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs | Húsgombóc leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sóska főzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Graham kenyér ebédhez ₁ | Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Rántott csirkemell filé _{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | Tyúkhúsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ | Babgulyás, Burgonyás tészta |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Zala felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Tepertőkrém ₁₀ , Lilahagyma | Tejes kifli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ , Karalábé hasábok | Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Körözött ₇ | Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle _{1,6} |

| Étkezés | 2023.11.20 | 2023.11.21 | 2023.11.22 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.23 | 2023.11.24 |
|---------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | Egri Kefír, Korpás kifli ₁ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka ₆ , Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ | Korpás zsemle K ₁ , Zala felvágott ₆ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea | Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ₇ | Löncs felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Vizes zsemle _{1,6} |
| Ebéd | Tejfölös Karfiol leves _{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka | Zelleres burgonyalev- es _{1,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3- ,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ | Francia hagymaleves kenyérkocká- val _{1,7,8} , Gyroszos csirkemell csíkok, Majonézes burgonyasal- áta _{3,7,10} | Csontleves eperlevéllel _{1,3,- 5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt | Zöldborsólev- es _{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ₁ , Reszelt sajt ₇ |
| Uzsonna | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma | Korpás zsemle K ₁ , Sajtkrém ₇ , Retek, dió ₈ | Diák stangli _{1,7} , Egri ivójoghurt ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Nádudvari májas _{6,7} , Retek | Diák stangli _{1,7} , Kockasajt _{1,7} |

| Étkezés | 2023.11.27 | 2023.11.28 | 2023.11.29 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.30 | 2023.12.01 |
|---------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Kenőmájás 5 dkg _{6,7} , Citromos tea | Diák stangli _{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ | Vizes zsemle _{1,6} , Párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Sonkakrém ₇ , Lilahagyma, Tej 1.5% ₇ | Sertés párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Kigyó uborka, Korpás zsemle ₁ |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fokhagymás aprópecsenye | Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma | Fahéjas szilvaleves (cibereleves) _{1,7} , Párolt Csirkecomb, Kukoricás rizs | Pirított tésztaleves _{1,3,-5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} | Tárkonyos raguleves _{1,3,5,7,-8,9,10} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma |
| Uzsonna | Korpás zsemle K ₁ , Margarin Emma, Kigyó uborka | Agria rozsos kenyér ₁ , Házi húskrém _{6,10} , Retek | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Turista ₆ , Retek, Margarin Emma | Fehér kenyér ₁ , Margarin Emma, Alma | Diák stangli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ |

44. hét 2023.10.30 - 2023.11.03

| Étkezés | 2023.10.30 Hétfő | 2023.10.31 Kedd | 2023.11.02 Csütörtök | 2023.11.03 Péntek |
|-------------------|---|--|---|--|
| Tízórai | Tej 1.5% ₇ , Percel _{1,7} E: 218,34kcal Tel.zsír.: g CH: 31,08g Só: g Zsír: 4,79g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 312,50mg | Briós _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ E: 261,75kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 39,34g Só: 0,23g Zsír: 6,12g Feh.: 11,15g Cuk: 4,07g Ca: 312,50mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ₇ E: 414,34kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 67,55g Só: 0,14g Zsír: 9,57g Feh.: 13,47g Cuk: 16,29g Ca: 312,50mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Löncs felvágott ₆ , Margarin Emma, Citromos tea E: 338,98kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 37,12g Só: 0,16g Zsír: 15,92g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Tejberizs kakaó szórattal ₇ , Alma hasábok E: 650,21kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 116,13g Só: 0,76g Zsír: 10,14g Feh.: 22,47g Cuk: 0,81g Ca: 312,50mg | Gombakrémleves zsemlekockával _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás(pangasius csíkokból) _{1,4,7} , tészta kocka teljeskiőrlésű durum E: 570,51kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 59,95g Só: 1,03g Zsír: 28,39g Feh.: 24,01g Cuk: 0,54g Ca: 99,00mg | Zöldséges brokkoli leves _{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Párolt rizs, Öszibarack Kompót E: 691,20kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 116,69g Só: 1,17g Zsír: 29,41g Feh.: 26,84g Cuk: g Ca: 60,00mg | Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Natur vagdalt _{1,3,7,9,10,11} E: 796,08kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 88,15g Só: 1,19g Zsír: 37,02g Feh.: 31,38g Cuk: 0,81g Ca: 120,00mg |
| Uzsonna | Diós sajtkrém _{7,8} , Vizes zsemle _{1,6} E: 376,85kcal Tel.zsír.: 9,80g CH: 24,28g Só: 0,01g Zsír: 24,68g Feh.: 14,20g Cuk: g Ca: mg | Korpás kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma E: 252,25kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 38,35g Só: 0,52g Zsír: 5,39g Feh.: 17,13g Cuk: g Ca: mg | Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma E: 243,92kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 34,66g Só: 0,55g Zsír: 6,58g Feh.: 14,09g Cuk: g Ca: 100,00mg | Egri ivójoghurt ₇ , háztartási keksz ₁ E: 217,20kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 41,85g Só: 0,44g Zsír: 3,09g Feh.: 5,19g Cuk: 5,55g Ca: 324,00mg |
| Energia: | 1 245,40kcal | 1 084,52kcal | 1 349,46kcal | 1 352,25kcal |
| Zsír: | 39,62g | 39,90g | 45,56g | 56,02g |
| Telített zsírsav: | 10,59g | 9,07g | 5,36g | 11,79g |
| Fehérje: | 48,28g | 52,29g | 54,40g | 47,52g |
| Szénhidrát: | 171,49g | 137,65g | 218,91g | 167,12g |
| Cukor: | 0,81g | 4,61g | 16,29g | 6,36g |
| Só: | 0,77g | 1,79g | 1,86g | 1,80g |
| Ca: | 625,00mg | 411,50mg | 472,50mg | 444,00mg |

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

45. hét 2023.11.06 - 2023.11.10

| Étkezés | 2023.11.06 Hétfő | 2023.11.07 Kedd | 2023.11.08 Szerda | 2023.11.09 Csütörtök | 2023.11.10 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| Tízórai | Kedvenc ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea E: 432,33kcal Tel.zsír: 8,40g CH: 39,87g Só: 0,60g Zsír: 23,62g Feh.: 14,19g Cuk: g Ca: mg | Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 337,33kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 47,22g Só: 0,44g Zsír: 9,59g Feh.: 14,68g Cuk: g Ca: 312,50mg | Olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 412,15kcal Tel.zsír: 7,06g CH: 30,84g Só: 0,42g Zsír: 18,13g Feh.: 18,27g Cuk: g Ca: 312,50mg | Fehér kenyér ¹ , Magyorkrém, Tej 1.5% ⁷ E: 326,75kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 55,90g Só: 0,00g Zsír: 9,04g Feh.: 15,13g Cuk: g Ca: 312,50mg | Sertés párizsi ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 323,97kcal Tel.zsír: g CH: 31,22g Só: 0,02g Zsír: 13,36g Feh.: 17,75g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Pirított tarhonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brokkolis csirkemelcsíkok ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 728,18kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 61,93g Só: 1,73g Zsír: 34,97g Feh.: 41,21g Cuk: g Ca: 40,00mg | Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykáposzta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 666,63kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 67,44g Só: 1,62g Zsír: 27,22g Feh.: 33,04g Cuk: g Ca: 200,00mg | Karfiolkrémleves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) burgonya, Csemege uborka E: 729,39kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 94,03g Só: 1,40g Zsír: 28,27g Feh.: 28,92g Cuk: g Ca: 77,50mg | Májgaluskaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálcá: Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 581,44kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 39,69g Só: 1,30g Zsír: 37,84g Feh.: 23,04g Cuk: 0,81g Ca: 60,00mg | Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként E: 748,45kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 106,89g Só: 1,74g Zsír: 21,65g Feh.: 23,98g Cuk: 9,35g Ca: mg |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Retek E: 279,10kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 26,65g Só: 0,11g Zsír: 13,94g Feh.: 12,28g Cuk: g Ca: 15,00mg | Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ E: 348,65kcal Tel.zsír: 9,78g CH: 25,20g Só: 0,72g Zsír: 20,09g Feh.: 16,36g Cuk: g Ca: 240,00mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma E: 276,90kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,76g Só: 0,11g Zsír: 9,47g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma E: 252,40kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 46,67g Só: 0,13g Zsír: 5,10g Feh.: 4,41g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 273,20kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 26,88g Só: 0,08g Zsír: 6,74g Feh.: 8,73g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 439,60kcal | 1 352,60kcal | 1 418,44kcal | 1 160,59kcal | 1 345,62kcal |
| Zsír: | 72,52g | 56,90g | 55,87g | 51,98g | 41,74g |
| Telített zsírsav: | 17,66g | 18,09g | 12,91g | 5,65g | 8,41g |
| Fehérje: | 67,68g | 64,08g | 54,78g | 42,58g | 50,45g |
| Szénhidrát: | 128,45g | 139,86g | 164,63g | 142,26g | 164,99g |
| Cukor: | g | g | g | 0,81g | 9,35g |
| Só: | 2,44g | 2,78g | 1,93g | 1,43g | 1,85g |
| Ca: | 55,00mg | 752,50mg | 390,00mg | 372,50mg | 312,50mg |

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!

46. hét 2023.11.13 - 2023.11.17

| Étkezés | 2023.11.13 Hétfő | 2023.11.14 Kedd | 2023.11.15 Szerda | 2023.11.16 Csütörtök | 2023.11.17 Péntek |
|-------------------|--|---|---|--|--|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Egri ivóoghurt ⁷ E: 232,32kcal Tel.zsír: g CH: 46,73g Só: 0,15g Zsír: 1,75g Feh.: 7,15g Cuk: g Ca: 324,00mg | Vizes zsemle ^{1,6} , Baromfi párizs ⁶ , Retek, Tejeskávé ⁷ E: 443,20kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 57,68g Só: 0,04g Zsír: 13,72g Feh.: 20,00g Cuk: g Ca: 312,50mg | Tejeskiörlésű kenyér K ₁ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ⁷ E: 334,82kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 42,69g Só: 0,53g Zsír: 9,22g Feh.: 23,83g Cuk: g Ca: 312,50mg | Agria rozsos kenyér ¹ , Zala felvágotts, Margarin Emma, Vaníliás tej ⁷ , Kigyó uborka E: 494,95kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 55,78g Só: 0,18g Zsír: 19,13g Feh.: 23,66g Cuk: 2,00g Ca: 375,00mg | Diák stangli ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Mustár ¹⁰ , Tej 1.5% ⁷ E: 414,60kcal Tel.zsír: g CH: 35,38g Só: 0,15g Zsír: 19,79g Feh.: 21,55g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Hajdúsági zöldségleves ¹ , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs E: 640,00kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 73,46g Só: 1,38g Zsír: 33,63g Feh.: 28,34g Cuk: g Ca: mg | Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sóskafozélék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 617,63kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 69,09g Só: 1,49g Zsír: 28,84g Feh.: 22,89g Cuk: 0,81g Ca: 100,00mg | Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott csirkemell filé ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 800,59kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 111,61g Só: 1,67g Zsír: 28,14g Feh.: 31,73g Cuk: g Ca: mg | Tyúkhúsleves ^{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 699,35kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 62,43g Só: 1,80g Zsír: 30,51g Feh.: 39,96g Cuk: g Ca: mg | Babgulyás, Burgonyás tészta E: 756,60kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 85,89g Só: 1,19g Zsír: 30,62g Feh.: 33,03g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Tejeskiörlésű kenyér K ₁ , Zala felvágotts, Retek, Margarin Emma E: 285,80kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 26,33g Só: 0,17g Zsír: 14,69g Feh.: 12,03g Cuk: g Ca: mg | Tejeskiörlésű kenyér K ₁ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma E: 196,19kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 28,75g Só: 0,21g Zsír: 6,91g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg | Tejes kifli ^{1,7} , Talléros Kockasajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 232,14kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 35,00g Só: 0,08g Zsír: 6,11g Feh.: 9,11g Cuk: g Ca: 37,50mg | Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Körözött ⁷ E: 241,49kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 33,88g Só: 0,55g Zsír: 6,64g Feh.: 14,12g Cuk: g Ca: 100,00mg | Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle ^{1,6} E: 147,79kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 23,11g Só: 0,24g Zsír: 4,52g Feh.: 3,76g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 158,11kcal | 1 257,03kcal | 1 367,56kcal | 1 435,78kcal | 1 318,99kcal |
| Zsír: | 50,06g | 49,47g | 43,47g | 56,28g | 54,93g |
| Telített zsírsav: | 9,18g | 6,39g | 4,59g | 9,95g | 4,26g |
| Fehérje: | 47,52g | 47,41g | 64,66g | 77,75g | 58,34g |
| Szénhidrát: | 146,51g | 155,52g | 189,29g | 152,10g | 144,38g |
| Cukor: | g | 0,81g | g | 2,00g | g |
| Só: | 1,70g | 1,74g | 2,28g | 2,53g | 1,59g |
| Ca: | 324,00mg | 412,50mg | 350,00mg | 475,00mg | 312,50mg |

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!

47. hét 2023.11.20 - 2023.11.24

| Étkezés | 2023.11.20 Hétfő | 2023.11.21 Kedd | 2023.11.22 Szerda | 2023.11.23 Csütörtök | 2023.11.24 Péntek |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Egri Kefír, 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 | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka, Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 306,93kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 41,47g Só: 0,42g Zsír: 8,67g Feh.: 14,89g Cuk: g Ca: 312,50mg | Korpás zsemle K ₁ , Zala felvágott ⁶ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea E: 373,74kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,94g Só: 0,29g Zsír: 14,97g Feh.: 13,66g Cuk: g Ca: mg | Tejes kifli ^{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ⁷ E: 348,60kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 51,43g Só: 0,12g Zsír: 9,48g Feh.: 13,59g Cuk: g Ca: 312,50mg | Löncs felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 380,15kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 32,29g Só: 0,16g Zsír: 19,13g Feh.: 18,62g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka E: 586,10kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 63,79g Só: 1,89g Zsír: 28,35g Feh.: 25,78g Cuk: g Ca: 80,00mg | Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 622,17kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 93,41g Só: 1,80g Zsír: 21,62g Feh.: 21,04g Cuk: g Ca: mg | Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,7,8} , Gyroszos csirkemell csíkok, Majonéz burgonyasaláta ^{3,7,10} E: 705,14kcal Tel.zsír.: 9,24g CH: 46,95g Só: 1,73g Zsír: 49,01g Feh.: 25,70g Cuk: g Ca: 170,00mg | Csontleves eperlevéllel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kapas tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 794,36kcal Tel.zsír.: 9,05g CH: 50,61g Só: 1,45g Zsír: 48,17g Feh.: 28,91g Cuk: 0,11g Ca: 200,00mg | Zöldborsóleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ E: 781,97kcal Tel.zsír.: 9,22g CH: 63,55g Só: 2,08g Zsír: 44,93g Feh.: 33,50g Cuk: g Ca: 240,00mg |
| Uzsonna | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma E: 218,30kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 26,23g Só: 0,12g Zsír: 9,49g Feh.: 14,48g Cuk: g Ca: mg | Korpás zsemle K ₁ , Sajtkrém ⁷ , Retek, dió ⁸ E: 429,78kcal Tel.zsír.: 11,13g CH: 30,74g Só: 0,70g Zsír: 25,74g Feh.: 18,16g Cuk: g Ca: 240,00mg | Diák stangli ^{1,7} , Egri ivóoghurt ⁷ E: 184,80kcal Tel.zsír.: g CH: 35,96g Só: 0,15g Zsír: 2,09g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 324,00mg | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek E: 273,20kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 26,88g Só: 0,08g Zsír: 6,74g Feh.: 8,73g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 216,75kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 18,24g Só: 0,42g Zsír: 12,10g Feh.: 8,51g Cuk: g Ca: 175,00mg |
| Energia: | 1 029,47kcal | 1 358,87kcal | 1 263,68kcal | 1 416,15kcal | 1 378,87kcal |
| Zsír: | 43,99g | 56,02g | 66,06g | 64,39g | 76,16g |
| Telített zsírsav: | 5,69g | 14,29g | 14,23g | 16,71g | 21,20g |
| Fehérje: | 50,61g | 54,09g | 44,66g | 51,22g | 60,63g |
| Szénhidrát: | 121,36g | 165,61g | 127,85g | 128,91g | 114,08g |
| Cukor: | g | g | g | 0,11g | g |
| Só: | 2,33g | 2,92g | 2,17g | 1,64g | 2,66g |
| Ca: | 260,00mg | 552,50mg | 494,00mg | 512,50mg | 727,50mg |

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!

48. hét 2023.11.27 - 2023.12.01

| Étkezés | 2023.11.27 Hétfő | 2023.11.28 Kedd | 2023.11.29 Szerda | 2023.11.30 Csütörtök | 2023.12.01 Péntek |
|-------------------|---|--|---|---|--|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Kenőmájás 5 dk _{6,7} , Citromos tea E: 346,50kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 39,12g Só: 0,13g Zsír: 14,73g Feh.: 12,97g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli _{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ E: 284,44kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 35,41g Só: 0,12g Zsír: 9,54g Feh.: 13,25g Cuk: 2,00g Ca: 375,00mg | Vizes zsemle _{1,6} , Párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ E: 321,05kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 42,33g Só: 0,12g Zsír: 10,02g Feh.: 14,44g Cuk: g Ca: 312,50mg | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Sonkakrém ₇ , Lilahagyma, Tej 1.5% ₇ E: 411,48kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 41,79g Só: 0,11g Zsír: 17,72g Feh.: 20,84g Cuk: g Ca: 327,50mg | Sertés párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Kígyó uborka, Korpás zsemle ₁ E: 356,22kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 30,83g Só: 0,15g Zsír: 17,30g Feh.: 17,69g Cuk: g Ca: 312,50mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fokhagymás aprópecsenye E: 775,60kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 65,47g Só: 1,40g Zsír: 30,65g Feh.: 43,82g Cuk: 0,81g Ca: mg | Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma E: 751,18kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 93,49g Só: 1,44g Zsír: 24,87g Feh.: 41,22g Cuk: g Ca: 160,00mg | Fahéjas szilvaleves (cibereleves) _{1,7} , Párolt Csirkecomb, Kukoricás rizs E: 832,24kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 101,92g Só: 1,03g Zsír: 25,49g Feh.: 52,32g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg | Pírtott tésztaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} E: 758,14kcal Tel.zsír: 8,63g CH: 71,53g Só: 1,81g Zsír: 41,45g Feh.: 22,30g Cuk: g Ca: 200,00mg | Tárkonyos raguleves _{1,3,5,7,8,9,10} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma E: 754,92kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 107,80g Só: 1,47g Zsír: 23,01g Feh.: 26,68g Cuk: g Ca: 80,00mg |
| Uzsonna | Korpás zsemle K ₁ , Margarin Emma, Kígyó uborka E: 177,44kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 28,79g Só: 0,13g Zsír: 4,73g Feh.: 5,20g Cuk: g Ca: mg | Agria rozsos kenyér ₁ , Házi húskrém _{6,10} , Retek E: 269,52kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 37,87g Só: 0,11g Zsír: 9,44g Feh.: 7,53g Cuk: g Ca: mg | Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Turista ₆ , Retek, Margarin Emma E: 295,90kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 26,12g Só: 0,42g Zsír: 17,04g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: mg | Fehér kenyér ₁ , Margarin Emma, Alma E: 293,20kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 55,34g Só: 0,13g Zsír: 5,00g Feh.: 6,14g Cuk: g Ca: mg | Diák stangli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ E: 147,90kcal Tel.zsír: g CH: 19,19g Só: g Zsír: 5,30g Feh.: 5,81g Cuk: g Ca: 37,50mg |
| Energia: | 1 299,54kcal | 1 305,13kcal | 1 449,19kcal | 1 462,82kcal | 1 259,04kcal |
| Zsír: | 50,10g | 43,85g | 52,55g | 64,17g | 45,60g |
| Telített zsírsav: | 10,74g | 9,28g | 10,62g | 14,19g | 5,70g |
| Fehérje: | 61,99g | 62,00g | 76,24g | 49,28g | 50,18g |
| Szénhidrát: | 133,38g | 166,77g | 170,37g | 168,67g | 157,82g |
| Cukor: | 0,81g | 2,00g | 2,00g | g | g |
| Só: | 1,66g | 1,67g | 1,57g | 2,05g | 1,62g |
| Ca: | mg | 535,00mg | 392,50mg | 527,50mg | 430,00mg |

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

| Étkezés | 2023.10.30 | 2023.10.31 | 2023.11.01 - 2023.11.02 | 2023.11.03 |
|----------------|---|---|--|--|
| | 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | | | |
| Tízórai | Tej 1.5% ₇ , Perec _{1,7} | Briós _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Löncs felvágott ₆ , Margarin Emma, Citromos tea |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,-} _{3,5,6,8,9,10} , Tejberizs kakaó szóráttal ₇ , Alma hasábok | Gombakrémleves zsemlekockával _{1,3,-} _{5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás (pangasius csíkokból) _{1,4,7} , tészta kocka teljeskiőrlésű durum | Zöldséges brokkoli leves _{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Párolt rizs, Őszibarack Kompót | Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,-} _{6,8,9,10} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Natur vagdalt _{1,3,7,9,10,11} |
| Uzsonna | Diós sajtkrém _{7,8} , Vizes zsemle _{1,6} | Korpás kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma | Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma | Egri ivójoghurt ₇ , háztartási keksz ₁ |

| Étkezés | 2023.11.06 | 2023.11.07 | 2023.11.08 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.09 | 2023.11.10 |
|---------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | Kedvenc Ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea | Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ | Olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} | Fehér kenyér ¹ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ⁷ | Sertés párizsi ⁶ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ |
| Ebéd | Pirított tarhonyaleve- s ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brokkolis csirkemellcsí- kok ^{1,7} , Bulgur ¹ | Grízgaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykápo- szta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ | Karfiolkrém- eves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | Májgaluskal- eves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} , Zöldbabfőzel- ék ^{1,7} | Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Lekvár öntetként |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Sonkakrém ⁷ , Retek | Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Céklás sajtkrém ⁷ | Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Margarin Emma, Alma | Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek |

| Étkezés | 2023.11.13 | 2023.11.14 | 2023.11.15 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.16 | 2023.11.17 |
|---------|---|--|---|---|---|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Egri ivójoghurt ₇ | Vizes zsemle _{1,6} , Baromfi párizsi ₆ , Retek, Tejeskávét ₇ | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Tej 1.5% ₇ | Agria rozsos kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ , Kigyó uborka | Diák stangli _{1,7} , Főtt virsli ₆ , Mustár ₁₀ , Tej 1.5% ₇ |
| Ebéd | Hajdúsági zöldségleves ₁ , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs | Húsgombóc leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sóskafölétel _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Graham kenyér ebédhez ₁ | Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Rántott csirkemell filé _{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | Tyúkhúsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Fasírt (sertés) _{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ | Babgulyás, Burgonyás tészta |
| Uzsonna | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Zala felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma | Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Tepertőkrém ₁₀ , Lilahagyma | Tejes kifli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ , Karalábé hasábok | Korpás zsemle K ₁ , Lilahagyma, Körözött ₇ | Margarin Emma, Sárgarépa hasábok, Vizes zsemle _{1,6} |

| Étkezés | 2023.11.20 | 2023.11.21 | 2023.11.22 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.23 | 2023.11.24 |
|---------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | Egri Kefír, Korpás kifli ₁ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka ₆ , Lilahagyma, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ | Korpás zsemle K ₁ , Zala felvágott ₆ , Sárgarépa hasábok, Margarin Emma, Citromos tea | Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Karamellás tej ₇ | Löncs felvágott ₆ , Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Vizes zsemle _{1,6} |
| Ebéd | Tejfölös Karfiol leves _{1,3,5,7,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Majorannás rizs, Csemege uborka | Zelleres burgonyalev- es _{1,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3- ,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ₁ | Francia hagymaleves kenyérkocká- val _{1,7,8} , Gyroszos csirkemell csíkok, Majonézes burgonyasal- áta _{3,7,10} | Csontleves eperlevéllel _{1,3,- 5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt | Zöldborsólev- es _{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ₁ , Reszelt sajt ₇ |
| Uzsonna | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma | Korpás zsemle K ₁ , Sajtkrém ₇ , Retek, dió ₈ | Diák stangli _{1,7} , Egri ivójoghurt ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Nádudvari májas _{6,7} , Retek | Diák stangli _{1,7} , Kockasajt _{1,7} |

| Étkezés | 2023.11.27 | 2023.11.28 | 2023.11.29 44. hét 2023.11.01 - 2023.12.01 | 2023.11.30 | 2023.12.01 |
|---------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | Korpás zsemle K ₁ , Kenőmájás 5 dkg _{6,7} , Citromos tea | Diák stangli _{1,7} , Margarin Emma, Vaniliás tej ₇ | Vizes zsemle _{1,6} , Párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Sonkakrém ₇ , Lilahagyma, Tej 1.5% ₇ | Sertés párizsi ₆ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Kigyó uborka, Korpás zsemle ₁ |
| Ebéd | Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Fokhagymás aprópecsenye | Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma | Fahéjas szilvaleves (cibereleves) _{1,7} , Párolt Csirkecomb, Kukoricás rizs | Pirított tésztaleves _{1,3,-5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} | Tárkonyos raguleves _{1,3,5,7,-8,9,10} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma |
| Uzsonna | Korpás zsemle K ₁ , Margarin Emma, Kigyó uborka | Agria rozsos kenyér ₁ , Házi húskrém _{6,10} , Retek | Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Turista ₆ , Retek, Margarin Emma | Fehér kenyér ₁ , Margarin Emma, Alma | Diák stangli _{1,7} , Talléros Kockasajt ₇ |