



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



19. hét 2024.05.06 - 2024.05.12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Erdei gyümölcs tea (12) Olasz felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Tojáskrém (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Tavaszi felvágott teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Margarin	Kakaó(7) Briós (1;3;6;7) Vaj (7)	Citromos tea Körözött (7) Fehér kenyér(1)	Citromos tea Kolbászos lecsó Félbarna kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Fehér kenyér(1)
Tápanyagértékek	EN:440 ZS:17,5 TZS:6,1 FH:15,8 SZH:50,9 CK:4,0 SO:2,8	EN:441 ZS:9,0 TZS:1,3 FH:22,2 SZH:65,1 CK:16,6 SO:1,6	EN:473 ZS:20,0 TZS:7,6 FH:16,4 SZH:53,6 CK:3,8 SO:2,8	EN:624 ZS:29,8 TZS:14,0 FH:19,0 SZH:73,0 CK:25,5 SO:0,9	EN:330 ZS:8,2 TZS:5,1 FH:15,0 SZH:48,0 CK:3,6 SO:1,8	EN:549 ZS:27,6 TZS:10,5 FH:13,7 SZH:60,2 CK:2,2 SO:3,9	EN:478 ZS:16,8 TZS:8,2 FH:19,3 SZH:61,6 CK:16,1 SO:1,9
Tízórai	Alma	Körte	Mandarin	Narancs	Nápolyi (1;7)	Mandarin	Ivólé
Tápanyagértékek	EN:56 ZS:0,6 TZS:0,0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0,0 SO:0,0	EN:130 ZS:0 TZS:0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0	EN:68 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:14,7 CK:0,0 SO:0,0	EN:82 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:17,0 CK:0,0 SO:0,0	EN:93 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:1,0 SZH:10,2 CK:4,4 SO:0,0	EN:68 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:14,7 CK:0,0 SO:0,0	EN:0 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:0,1 CK:0,1 SO:0,0
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7) Darás metélt (1) Barack lekvár Narancs	Zellerleves (1;9) Párolt csirkemell Lencsefőzelék (1;7;10)	Citromos almaleves (1;7) Rántott halszelet (1;3;4) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)	Daragaluskaleves (1;3;9) Egyben sertésvagdalt (1;3) Paszternákfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Bácskai bulgur (1) Csemege uborka (10) Alma	Fokhagyma krémleves (1;3;7;9;10) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Sült májas hurka (1;6;7;9;10) Hagymás tört burgonya 1/2 (12) Párolt káposzta 1/2	Csontleves Levesbetét tészta (1) Rakott karfiol (sertéshússal) (7) Mandarin
Tápanyagértékek	EN:1729 ZS:76,0 TZS:14,4 FH:52,3 SZH:201,8 CK:20,1 SO:5,1	EN:955 ZS:26,4 TZS:3,5 FH:54,5 SZH:112,7 CK:22,5 SO:6,7	EN:1828 ZS:90,0 TZS:10,1 FH:50,8 SZH:202,5 CK:59,7 SO:5,9	EN:945 ZS:45,5 TZS:10,0 FH:28,6 SZH:101,0 CK:28,9 SO:2,0	EN:920 ZS:33,9 TZS:6,8 FH:39,0 SZH:115,0 CK:11,4 SO:3,6	EN:1023 ZS:49,3 TZS:3,4 FH:41,6 SZH:87,8 CK:9,3 SO:4,4	EN:539 ZS:18,9 TZS:5,5 FH:27,9 SZH:59,7 CK:5,2 SO:2,6
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7) Káposztás kocka (1) Narancs	Zellerleves (1;9) Pincepörkölt (sertés) (12) Csalamádé (10;12)	Citromos almaleves (1;7) Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizs fél adag Párolt zöldségköret fél adag	Daragaluskaleves (1;3;9) Sült debreceni kolbász Zöldbabfőzelék (1;7) Körte	Zöldborsóleves (1;3) Csemege sertéssült Vadas ragu (1;7;10) Kuskusz köret(1) Alma	Fokhagyma krémleves (1;3;7;9;10) Pirított zsemlekocka (1;3;7) Zöldséges-csirkés rizottó (3;9) Csemege uborka (10)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Sertés paprikás (1;7) Galuska köret (1;3)
Tápanyagértékek	EN:1261 ZS:55,3 TZS:11,3 FH:47,2 SZH:140,8 CK:10,9 SO:5,8	EN:835 ZS:30,8 TZS:9,5 FH:35,6 SZH:92,4 CK:4,1 SO:3,7	EN:894 ZS:16,1 TZS:2,2 FH:41,3 SZH:142,7 CK:47,9 SO:5,2	EN:975 ZS:64,4 TZS:16,7 FH:32,0 SZH:63,4 CK:15,3 SO:4,5	EN:1617 ZS:64,8 TZS:10,2 FH:69,1 SZH:186,2 CK:12,4 SO:2,9	EN:945 ZS:21,4 TZS:4,0 FH:38,1 SZH:152,3 CK:6,5 SO:3,6	EN:1056 ZS:49,3 TZS:9,0 FH:56,0 SZH:156,5 CK:4,8 SO:5,2
Úzsonna	Ivólé	Kefir (7) Kifli (1;7)	Piskóta rolád (1;3;7)	Natúr joghurt (7) Zsemle (1)	Alma	Sós pereg (1;3;7)	Gyümölcsjoghurt (7)
Tápanyagértékek	EN:0 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:0,1 CK:0,1 SO:0,0	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:192 ZS:8,6 TZS:5,4 FH:2,3 SZH:26,1 CK:17,1 SO:0,3	EN:245 ZS:5,9 TZS:3,5 FH:9,8 SZH:36,7 CK:0,9 SO:1,1	EN:56 ZS:0,6 TZS:0,0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0,0 SO:0,0	EN:196 ZS:5,3 TZS:0,0 FH:5,6 SZH:30,3 CK:0,0 SO:0,7	EN:208 ZS:5,0 TZS:2,8 FH:6,2 SZH:27,5 CK:27,5 SO:0,2
Vacsora	Snidlinges sajtkrém (7) Szezámós zsemle (1;11) Kápia paprika	Gépsonka Margarin Fehér kenyér(1) Kígyóuborka	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;6) Paprika	Csemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Pozsonyi rakott tészta (1;3;7)	Olajos hal (4) Fehér kenyér(1) Paradicsom	Füstölt-főtt császárszalonna teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:403 ZS:9,8 TZS:5,0 FH:14,0 SZH:61,8 CK:5,8 SO:1,6	EN:318 ZS:7,3 TZS:2,5 FH:16,4 SZH:45,7 CK:0,3 SO:2,5	EN:410 ZS:12,9 TZS:7,6 FH:17,1 SZH:57,5 CK:1,1 SO:2,3	EN:649 ZS:37,9 TZS:14,8 FH:20,2 SZH:54,3 CK:1,6 SO:3,8	EN:844 ZS:27,8 TZS:9,0 FH:20,2 SZH:123,1 CK:56,8 SO:0,9	EN:412 ZS:7,7 TZS:4,4 FH:38,7 SZH:45,6 CK:0,3 SO:2,2	EN:511 ZS:24,0 TZS:9,4 FH:17,5 SZH:52,9 CK:1,7 SO:2,6

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



20. hét 2024.05.13 - 2024.05.19-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Forralt tej (7) Trappista sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Bécsi felvágott Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Karamellás tej (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Paprikás csemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Erdei gyümölcs tea (12) Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldhagyma	Citromos tea Bundás kenyér(1;3)	Forralt tej (7) méz Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)
Tápanyagértékek	EN:625 ZS:26,5 TZS:12,4 FH:32,9 SZH:61,2 CK:15,4 SO:2,5	EN:528 ZS:21,1 TZS:8,3 FH:16,4 SZH:64,6 CK:16,6 SO:2,4	EN:469 ZS:13,6 TZS:3,2 FH:19,0 SZH:71,3 CK:24,2 SO:0,9	EN:599 ZS:32,5 TZS:13,0 FH:20,3 SZH:52,5 CK:5,1 SO:3,2	EN:394 ZS:7,5 TZS:2,4 FH:17,0 SZH:56,9 CK:2,8 SO:2,5	EN:448 ZS:20,4 TZS:2,3 FH:10,1 SZH:53,7 CK:3,1 SO:1,0	EN:699 ZS:28,3 TZS:13,8 FH:17,8 SZH:99,1 CK:55,5 SO:0,9
Tízórai	Mandarin	Natúr joghurt (7) Zsemle (1)	Körte	Túró rudi (6;7)	Gyümölcsjoghurt (7)	Őszibarackbefőtt	Alma
Tápanyagértékek	EN:68 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:14,7 CK:0,0 SO:0,0	EN:245 ZS:5,9 TZS:3,5 FH:9,8 SZH:36,7 CK:0,9 SO:1,1	EN:130 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0,0	EN:107 ZS:5,4 TZS:4,5 FH:2,9 SZH:11,7 CK:11,1 SO:0,0	EN:39 ZS:1,1 TZS:0,5 FH:1,1 SZH:6,8 CK:6,8 SO:0,0	EN:43 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:11,6 CK:10,6 SO:0,0	EN:56 ZS:0,6 TZS:0,0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7) Tejföl (7) Tehéntúró (7) Fodros nagykocka (1) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Fűszeres csirkecsikok Zöldborsófőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12)	Paradicsomleves (1) Csemege sertéssült Zöldséges bulgur (1) Barna mártás (1;7) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Burgonyafőzelék (1;7;12) Félbarna kenyér (1) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Tarhonyás hús sertés (1) Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Sonkás kocka (1;3;7) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Rakott kelkáposzta (7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:1103 ZS:35,8 TZS:5,4 FH:44,9 SZH:148,2 CK:11,5 SO:3,6	EN:847 ZS:26,5 TZS:4,4 FH:38,1 SZH:108,9 CK:23,0 SO:7,1	EN:1107 ZS:28,3 TZS:6,3 FH:54,0 SZH:156,7 CK:24,1 SO:3,2	EN:1098 ZS:54,2 TZS:10,8 FH:35,6 SZH:110,5 CK:6,4 SO:4,8	EN:904 ZS:41,9 TZS:8,4 FH:32,5 SZH:97,0 CK:7,0 SO:4,0	EN:692 ZS:16,9 TZS:1,9 FH:28,0 SZH:104,9 CK:6,0 SO:3,8	EN:839 ZS:31,5 TZS:6,8 FH:29,3 SZH:107,2 CK:43,3 SO:2,4
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7) Gofri (1;3;6;7) Vanília sodó (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Erőleves Levesbetét tészta (1) Sertéspörkölt Tököfőzelék (1;7) Félbarna kenyér (1) Puszedli (1;3)	Paradicsomleves (1) Rántott sajt (1;3;7) Petrezselymes rizs Majonéz (mini) (3;10) Körte	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Narancs	Magyaros karfiolleves (1;3) Majorannás csirkeragu (7) Párolt rizs köret Csalamádé (10;12)	Hamis gulyásleves (1;3;9;12) Rakott brokkoli (3;7) Félbarna kenyér (1) Alma	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Zúza pörkölt Galuska köret (1;3) Menü süti (1;3;5;6;7;8)
Tápanyagértékek	EN:817 ZS:29,6 TZS:8,5 FH:34,4 SZH:99,5 CK:31,7 SO:2,7	EN:1157 ZS:61,2 TZS:10,1 FH:28,2 SZH:121,6 CK:42,6 SO:6,4	EN:1703 ZS:71,2 TZS:14,4 FH:34,1 SZH:203,8 CK:27,3 SO:3,8	EN:777 ZS:32,5 TZS:5,6 FH:28,7 SZH:86,6 CK:10,3 SO:4,3	EN:945 ZS:31,1 TZS:7,2 FH:45,5 SZH:118,5 CK:4,4 SO:4,6	EN:1136 ZS:48,0 TZS:10,7 FH:44,1 SZH:129,4 CK:5,5 SO:3,7	EN:1085 ZS:36,4 TZS:5,0 FH:57,6 SZH:188,4 CK:42,1 SO:3,9
Uzsonna	Kefir (7) Kifli (1;7)	Kiwi gyümölcs	Gyümölcsjoghurt (7)	Narancs	Körte	Csoki puding tejszínhabbal (1;7)	Ivólé
Tápanyagértékek	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:42 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:9,0 CK:0,0 SO:0,0	EN:208 ZS:5,0 TZS:2,8 FH:6,2 SZH:27,5 CK:27,5 SO:0,2	EN:82 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:17,0 CK:0,0 SO:0,0	EN:130 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0,0	EN:196 ZS:3,2 TZS:2,2 FH:3,6 SZH:38,0 CK:27,2 SO:0,1	EN:0 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:0,1 CK:0,1 SO:0,0
Vacsora	Pulyka sonka (6;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégsaprettek	Petrezselymes túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Baromfi párizsi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Rizsfelfújt (1;3;7) Barack lekvár	Francia saláta (3;7;10;12) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka	Kenőmájas teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
Tápanyagértékek	EN:358 ZS:8,4 TZS:2,6 FH:16,7 SZH:51,2 CK:1,8 SO:3,1	EN:327 ZS:4,6 TZS:2,4 FH:15,8 SZH:51,9 CK:2,7 SO:1,3	EN:394 ZS:14,0 TZS:4,6 FH:14,7 SZH:49,0 CK:1,8 SO:2,4	EN:877 ZS:13,6 TZS:2,2 FH:26,2 SZH:161,8 CK:73,1 SO:1,2	EN:579 ZS:20,6 TZS:2,5 FH:15,7 SZH:72,5 CK:13,2 SO:3,5	EN:435 ZS:17,0 TZS:6,4 FH:15,2 SZH:54,2 CK:0,5 SO:2,6	EN:394 ZS:12,6 TZS:5,4 FH:14,7 SZH:52,2 CK:2,2 SO:2,6
Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfitek; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.							



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



21. hét 2024.05.20 - 2024.05.26-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea (12) Tavasz felvágott Margarin Zsemle (1)	Forralt tej (7) Lapka sajt (7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Citromos tea Házi sertéssültkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Forralt tej (7) lekvár Margarin Félbarna kenyér (1)	Málna tea Diákcsemege szalámi Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcs tea (12) Zöldséges omlett (3;7) Félbarna kenyér (1)	Vaníliás tej (7) Sajtós kifli (1;7)
Tápanyagértékek	EN:570 ZS:19,8 TZS:7,3 FH:16,8 SZH:79,0 CK:17,3 SO:1,5	EN:517 ZS:15,4 TZS:5,4 FH:26,0 SZH:65,9 CK:18,4 SO:2,7	EN:362 ZS:8,3 TZS:3,8 FH:14,8 SZH:52,8 CK:3,7 SO:1,4	EN:534 ZS:9,1 TZS:1,6 FH:16,1 SZH:94,9 CK:39,7 SO:1,6	EN:687 ZS:37,9 TZS:14,8 FH:20,0 SZH:64,0 CK:15,4 SO:3,8	EN:460 ZS:11,2 TZS:3,0 FH:17,8 SZH:70,0 CK:16,6 SO:2,1	EN:458 ZS:11,4 TZS:0,0 FH:22,7 SZH:63,6 CK:16,0 SO:1,3
Tízórai	Nektarin	Tejföl (7) Kifli (1;7)	Csokoládé puding habos (1;7)	Öszibarack	Körte	Kakaós csiga (1;6)	Kefír (7) Babapiskóta (1;3)
Tápanyagértékek	EN:88 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,7 SZH:20,5 CK:0,0 SO:0,0	EN:322 ZS:20,9 TZS:13,4 FH:6,3 SZH:25,4 CK:3,6 SO:0,4	EN:154 ZS:4,2 TZS:3,5 FH:1,4 SZH:27,5 CK:21,7 SO:0,3	EN:82 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:1,4 SZH:18,0 CK:18,0 SO:0,0	EN:130 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0,0	EN:449 ZS:17,3 TZS:8,1 FH:7,6 SZH:63,0 CK:23,0 SO:0,4	EN:108 ZS:5,4 TZS:3,4 FH:5,3 SZH:9,0 CK:1,5 SO:0,0
Ebéd A	Tojásleves (1;3) Göngyölt sertésszelet (1;3;5;6;7;8;10;11) Majonézes burgonya (3;7;10;12) Puszedli (1;3)	Babgulyás leves sertés (1;3;9) Dejő szórat (1) Metélt tészta (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Zöldfűszeres csirkemell Lecsós ragu Párolt rizs köret Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Rántott csirkecombfilé (1;3) Párolt zöldségköret	Sajtkrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Karalábéleves (1;3;7) Csirkehúsos lasagne (1;6;7;9;12) Körte
Tápanyagértékek	EN:1119 ZS:55,4 TZS:9,0 FH:41,9 SZH:101,9 CK:29,6 SO:4,6	EN:1281 ZS:50,3 TZS:8,6 FH:45,7 SZH:160,9 CK:27,2 SO:2,9	EN:875 ZS:20,1 TZS:4,2 FH:43,8 SZH:131,9 CK:0,0 SO:7,5	EN:924 ZS:29,2 TZS:9,7 FH:36,4 SZH:121,1 CK:18,2 SO:13,3	EN:1315 ZS:54,6 TZS:8,2 FH:59,2 SZH:127,1 CK:46,7 SO:3,6	EN:1300 ZS:71,0 TZS:26,4 FH:59,8 SZH:111,8 CK:39,8 SO:3,8	EN:1078 ZS:44,4 TZS:10,7 FH:40,4 SZH:132,5 CK:12,5 SO:1,9
Ebéd B	Tojásleves (1;3) Párizsi csirkemell (1;3;7) Burgonyapüré (7;12) Puszedli (1;3)	Babgulyás leves sertés (1;3;9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Alma	Vajgaluskaleves (1;3) Bakonyi sertésragu (1;7) Bulgur köret (1) Nektarin	Zöldséges lebbencsleves (1) Sertés sült Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6;7)	Fahéjas szilvaleves (1;7) Csikós pulykatokány (1;7) Tészta köret (1) Cékla saláta (10)	Sajtkrémleves (7) Levesgyöngy (1;3;7) Brassói aprópecsenye Sült burgonya (12) Mongol saláta (10)	Karalábéleves (1;3;7) Sült csirkecomb filé Rizsi-bizi Körte
Tápanyagértékek	EN:1327 ZS:69,3 TZS:12,4 FH:49,1 SZH:117,6 CK:29,2 SO:5,0	EN:1519 ZS:87,9 TZS:37,0 FH:53,3 SZH:129,9 CK:11,6 SO:4,0	EN:1217 ZS:68,1 TZS:11,6 FH:39,6 SZH:113,6 CK:11,1 SO:4,4	EN:1343 ZS:64,8 TZS:14,5 FH:52,0 SZH:133,8 CK:42,9 SO:3,1	EN:1338 ZS:50,6 TZS:9,4 FH:41,6 SZH:175,7 CK:54,0 SO:4,0	EN:1489 ZS:89,2 TZS:34,3 FH:62,8 SZH:100,9 CK:24,9 SO:6,8	EN:1355 ZS:54,4 TZS:8,0 FH:69,4 SZH:148,3 CK:4,9 SO:7,4
Üzsonna	Gyümölcsjoghurt (7)	Körte	Szőlő	Sajtós croissant (1;7)	Alma	Ringlószilva	Pogácsa (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:208 ZS:5,0 TZS:2,8 FH:6,2 SZH:27,5 CK:27,5 SO:0,2	EN:130 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0,0	EN:117 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0,0	EN:192 ZS:10,0 TZS:5,5 FH:3,0 SZH:21,5 CK:0,8 SO:0,8	EN:56 ZS:0,6 TZS:0,0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0,0 SO:0,0	EN:94 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:21,0 CK:5,6 SO:0,0	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2
Vacsora	Orosz hússaláta (3;7;10;12) Félbarna kenyér (1)	Olajos hal (szardínia) (4) Zsemle (1)	Kockasajt, sonkás (7) Kifli (1;7)	Löncs felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom	Sült paprikakrém (7) Félbarna kenyér (1)	Gouda sajt (3;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Disznósajt teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma
Tápanyagértékek	EN:668 ZS:20,1 TZS:2,4 FH:28,0 SZH:87,7 CK:14,0 SO:4,4	EN:316 ZS:1,7 TZS:0,3 FH:11,1 SZH:62,0 CK:1,9 SO:0,1	EN:299 ZS:7,0 TZS:4,3 FH:10,5 SZH:47,5 CK:3,6 SO:1,0	EN:465 ZS:14,6 TZS:4,8 FH:19,6 SZH:65,7 CK:2,0 SO:3,1	EN:668 ZS:20,1 TZS:2,4 FH:28,0 SZH:87,7 CK:14,0 SO:4,4	EN:509 ZS:21,1 TZS:12,3 FH:26,3 SZH:50,0 CK:1,4 SO:2,6	EN:474 ZS:18,3 TZS:6,2 FH:21,0 SZH:52,9 CK:2,0 SO:3,2

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ÉTLÁP

MEGÚJULÓ KÖZÉTKEZTETÉS



ÚJBUDAI IDŐSEK HÁZA

22. hét 2024.05.27 - 2024.06.02-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Forrált tej (7) Csirkemellsonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika	Erdei gyümölcs tea (12) Marha párizsi Margarin Zsemle (1)	Kakaó (7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Főtt virsli P Ketchup Félbarna kenyér (1)	Citromos tea Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Erdei gyümölcs tea (12) Tojásrántotta (3;7) Félbarna kenyér (1)	Karamellás tej (7) Briós (1;3;6;7)
Tápanyagértékek	EN:556 ZS:13,0 TZS:2,2 FH:30,9 SZH:80,4 CK:15,6 SO:3,3	EN:500 ZS:18,0 TZS:6,3 FH:16,2 SZH:65,6 CK:4,7 SO:1,2	EN:594 ZS:28,7 TZS:13,9 FH:18,6 SZH:68,2 CK:24,6 SO:0,9	EN:543 ZS:26,0 TZS:8,1 FH:20,0 SZH:56,9 CK:4,2 SO:3,5	EN:381 ZS:8,2 TZS:3,2 FH:19,6 SZH:54,0 CK:6,8 SO:1,3	EN:537 ZS:20,5 TZS:5,8 FH:28,6 SZH:56,7 CK:3,7 SO:2,1	EN:470 ZS:13,0 TZS:3,0 FH:18,7 SZH:72,7 CK:25,3 SO:0,9
Tízórai	Ivólé	Körte	Gyümölcsjoghurt (7)	Alma	szilva	Szőlő	Banán
Tápanyagértékek	EN:0 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,0 SZH:0,1 CK:0,1 SO:0,0	EN:130 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:1,0 SZH:30,0 CK:3,8 SO:0,0	EN:39 ZS:1,1 TZS:0,5 FH:1,1 SZH:6,8 CK:6,8 SO:0,0	EN:56 ZS:0,6 TZS:0,0 FH:0,6 SZH:11,2 CK:0,0 SO:0,0	EN:63 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,8 SZH:14,0 CK:3,7 SO:0,0	EN:117 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0,0	EN:210 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:2,6 SZH:48,4 CK:0,0 SO:0,0
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7) Tejbedara (1;7) Kakaó szórat Félbarna kenyér (1) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (sertés) (3) Paradicsommártás (1) Főtt burgonya 1/2 (12) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs köret	Magyaros gombaleves (1;3) Chilis bab sertéshússal teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Píritott tészta (1) Zöldséges- csirkés bulgur (1) Cékla saláta (10)	Zöldborsóleves (1;3) Sajtos halfilé (4;7) Petrezselymes burgonya (12) Csiki mártás (3;7;10)	Paradicsomleves (1) Marhapörkölt Galuska köret (1;3) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:931 ZS:30,7 TZS:8,8 FH:36,3 SZH:125,7 CK:46,5 SO:4,0	EN:998 ZS:15,2 TZS:7,6 FH:46,6 SZH:162,6 CK:45,2 SO:6,4	EN:1081 ZS:33,2 TZS:5,1 FH:39,1 SZH:153,4 CK:35,8 SO:4,6	EN:958 ZS:35,1 TZS:8,6 FH:43,1 SZH:110,4 CK:16,7 SO:3,7	EN:871 ZS:18,2 TZS:3,8 FH:42,4 SZH:133,3 CK:28,8 SO:4,4	EN:969 ZS:48,4 TZS:5,5 FH:35,9 SZH:102,2 CK:17,0 SO:5,3	EN:1159 ZS:41,1 TZS:5,9 FH:62,4 SZH:193,0 CK:12,3 SO:4,8
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7) Gránátos kocka (1;12) Félbarna kenyér (1) Csemege uborka (10) Alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Csemege sertéssült Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Píritott dara (1) Túró rudi (6;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Burgonyapüré (7;12) Mongol saláta (10)	Magyaros gombaleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Vegyesfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Sütőtök krémleves (1;7;12) Píritott tészta (1) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs köret Majonéz (3;10)	Zöldborsóleves (1;3) Tejszínes- kukoricás sertésapró Spagetti (1)	Paradicsomleves (1) Sült csirkecomb filé Csöbnsült zöldségek (1;7) Csalamádé (10;12)
Tápanyagértékek	EN:1354 ZS:39,1 TZS:7,5 FH:45,9 SZH:199,8 CK:10,6 SO:7,5	EN:1218 ZS:35,1 TZS:11,4 FH:51,5 SZH:170,8 CK:55,2 SO:4,8	EN:1585 ZS:78,0 TZS:13,0 FH:61,8 SZH:148,2 CK:16,6 SO:7,5	EN:1389 ZS:71,2 TZS:14,2 FH:49,4 SZH:132,2 CK:27,9 SO:4,7	EN:1245 ZS:48,5 TZS:13,3 FH:28,9 SZH:147,5 CK:21,7 SO:4,3	EN:1081 ZS:57,0 TZS:11,2 FH:41,8 SZH:101,6 CK:3,5 SO:2,9	EN:942 ZS:40,2 TZS:8,2 FH:61,9 SZH:75,8 CK:19,1 SO:8,9
Uzsonna	Szőlő	Csoki puding tejszínhabbal (1;7)	Ózibarackbefőtt	Kefír (7) Kifli (1;7)	Kakaós csiga (1;6)	Gyümölcsös ivójoghurt (7)	Tepertős pogácsa (1;3;7)
Tápanyagértékek	EN:117 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,9 SZH:27,2 CK:14,2 SO:0,0	EN:196 ZS:3,2 TZS:2,2 FH:3,6 SZH:38,0 CK:27,2 SO:0,1	EN:43 ZS:0,0 TZS:0,0 FH:0,4 SZH:11,6 CK:10,6 SO:0,0	EN:207 ZS:6,1 TZS:3,9 FH:8,5 SZH:28,6 CK:1,1 SO:0,4	EN:224 ZS:8,6 TZS:4,0 FH:3,8 SZH:31,5 CK:11,5 SO:0,2	EN:83 ZS:2,0 TZS:1,1 FH:2,5 SZH:11,0 CK:11,0 SO:0,1	EN:216 ZS:13,1 TZS:1,2 FH:4,6 SZH:27,8 CK:3,3 SO:0,6
Vacsora	Sültthús zsírjában Félbarna kenyér (1)	Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka	Házi csirkemájkrém Zsemle (1) Paprika	Sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Májusi csemege (6) Margarin Burgonyás kenyér(1)	Pulyka sonka (6;7) Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Füstölt-főtt császárszalonna teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma
Tápanyagértékek	EN:658 ZS:24,9 TZS:9,5 FH:52,0 SZH:52,0 CK:0,2 SO:1,5	EN:465 ZS:22,5 TZS:14,1 FH:10,7 SZH:51,8 CK:2,8 SO:1,9	EN:630 ZS:33,7 TZS:16,9 FH:18,9 SZH:65,2 CK:1,9 SO:1,4	EN:349 ZS:8,8 TZS:5,1 FH:11,5 SZH:52,6 CK:4,4 SO:2,2	EN:174 ZS:16,0 TZS:7,2 FH:6,6 SZH:1,0 CK:0,3 SO:1,6	EN:364 ZS:8,4 TZS:2,6 FH:16,6 SZH:52,3 CK:1,8 SO:3,1	EN:525 ZS:24,3 TZS:9,4 FH:19,0 SZH:48,8 CK:1,7 SO:2,6

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.