

40. hét

2024.09.30-10.04

## ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér

|         | Hétfő  | Kedd   | Szerda   | Csütörtök   | Péntek  |
|---------|--|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | TEJ<br>KUKORICAPEHELY  | CITROMOS LIMONÁDÉ<br>GYÜMÖLCSÖS TÚRÓKRÉM<br>KUKORICÁS KENYÉR   | KARAMELLÁS TEJ<br>VAJAS-MÉZES<br>TK. KENYÉR  | CSIPKETEÁ<br>OLASZ FELVÁGOTT<br>MARGARIN<br>PARADICSOM<br>TK. KENYÉR  | GYÜMÖLCSSTEÁ<br>MAGYAROS VAJKRÉMES<br>ZSEMLE<br>UBORKA  |
|         | energia: 300 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 0,02 g | energia: 280 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,03 g | energia: 270 Kcal<br>szénhidrát: 35 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 0,030,04 g | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 4 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 1 g     | energia: 295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 1 g     |
|         | Allergének:<br>1. 5. 7. 8.   | Allergének:<br>1. 7.   | Allergének:<br>1. 7.   | Allergének:<br>1.   | Allergének:<br>1. 7.  |
| EBÉD    | RAGULEVES<br>KÁPOSZTÁS TÉSZA   | HAMIS GULYÁSLEVES<br>ZÖLDBABFŐZELÉK<br>SERTÉSPÖRKÖLT<br>TK. KENYÉR   | GOMBAKÉMLEVES<br>ZÖLD FŰSZERES ROSTON<br>CSIRKEMELL<br>PÁROLT RIZS<br>UBORKA SALÁT                                     | CSONTLEVES<br>BRASSÓI APRÓPECSENYE<br>KOKCKABURGYONYA   | ÁRPAGYÖNGYLEVES<br>HARCSAPAPRIKÁS TÉSZA   |
|         | energia: 870 Kcal<br>szénhidrát: 70 g<br>fehérje: 20 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,5 g   | energia: 875 Kcal<br>szénhidrát: 65 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,2 g   | energia: 880 Kcal<br>szénhidrát: 60 g<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 1 g     | energia: 890 Kcal<br>szénhidrát: 50 g<br>fehérje: 30 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g | energia: 895 Kcal<br>szénhidrát: 45 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g   |
|         | Allergének:<br>1. 3. 9.  | Allergének:<br>1. 7.   | Allergének:<br>1. 7. 12.   | Allergének:<br>1. 3. 9.   | Allergének:<br>1. 3. 4. 7.  |
| UZSONNA | SERTÉS PÁRIZSI<br>TK. ZSEMLE<br>MARGARIN<br>PAPRIKA  | KAKAÓS CSIGA   | GYÜMÖLCS IVÓJOGHURT<br>GABONÁS OMLÓS KEKSZ   | KIFLI<br>KOKCKASAJT   | ALMA<br>SAJTOS POGÁCSA  |
|         | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 15 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: g<br>só: 0,02 g     | energia: 330 Kcal<br>szénhidrát: 25 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1,2 g<br>só: 0,03 g | energia: 295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,1 g    | energia: 00 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 0,02 g   | energia: 350 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 0,08 g<br>zsír / telített zs.: 0,6 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0 g |
|         | Allergének:<br>1. 7.   | Allergének:<br>1. 3. 6. 7.   | Allergének:<br>1. 3. 6. 7. 8.  | Allergének:<br>1. 7.  | Allergének:<br>1. 3. 7.   |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

41. hét

2024.10.07.-10.11

## ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér

|         | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|---------|--|--|---|--|---|
| TÍZÓRAI | TEJ<br>LEKVÁROS TÁSKA  | GYÜMÖLCS TEA<br>KENŐMÁJAS<br>TK. KENYÉR<br>PÓRÉHAGYMA  | CITROMOS TEA<br>HARCSAPÁSTÉTOM<br>TK. KENYÉR<br>CITROM  | MÁLNA SHAKE<br>KALÁCS  | GYÜMÖLCSLÉ<br>TK. ZSEMLE<br>MARGARIN<br>UBORKA  |
|         | energia: 300 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 0,02 g | energia: 280 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,03 g | energia: 270 Kcal<br>szénhidrát: 35 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 0,030,04 g    | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 4 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 1 g          | energia: 295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 1 g     |
|         | Allergének:<br>• 1. 3. 6. 7.   | Allergének:<br>• 1   | Allergének:<br>• 1. 4.  | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 1. 7.  |
| EBÉD    | TÁRKONYOS<br>VADRAGULEVES<br>DEJÓS TÉSZTA  | DARAGALUSKA LEVES<br>ZÖLDBORSÓFŐZELÉK<br>SÜLT VIRSLI   | GYÜMÖLCS LEVES<br>RÁNTOTT SERTÉS SZELET<br>PETREZSELYMES<br>BURGONYA<br>CSEMEGEUBORKA                                     | TOJÁS LEVES<br>SERTÉSPAPRIKÁS<br>TÉSZTA  | TEJFÖLÖS BABLEVES<br>TÚRÓS PALACSINTA<br>VANÍLIA ÖNTETTEL   |
|         | energia: 870 Kcal<br>szénhidrát: 70 g<br>fehérje: 20 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,5 g   | energia: 875 Kcal<br>szénhidrát: 65 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,2 g   | energia: 880 Kcal<br>szénhidrát: 60 g<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 1 g        | energia: 890 Kcal<br>szénhidrát: 50 g<br>fehérje: 30 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g      | energia: 895 Kcal<br>szénhidrát: 45 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g   |
|         | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 1. 3. 7.   | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 1. 3. 7.   |
| UZSONNA | CSIRKEMELL SONKA<br>MARGARIN<br>KORPÁS ZSEMLE<br>PARADICSOM  | ALMÁS FONOTT   | DANON GYÜMÖLCS<br>KRÉMJOGHURT   | TÚRÓRUDI<br>KEKSZ  | KÖRTE   |
|         | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 15 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: g<br>só: 0,02 g     | energia: 330 Kcal<br>szénhidrát: 25 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1,2 g<br>só: 0,03 g | energia: 240<br>295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,1g | energia: 200<br>00 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 0,02 g | energia: 350 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 0,08 g<br>zsír / telített zs.: 0,6 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0 g |
|         | Allergének:<br>• 1. 7.   | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 7.   | Allergének:<br>• 1. 5. 6. 7. 8. 12.  | Allergének:   |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

42. hét

2024.10.14.-10.18

## ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér

|         | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|---------|--|--|---|--|---|
| TÍZÓRAI | TEJ<br>VAJAS-MÉZES KUKORICÁS<br>KENYÉR   | CSIPKETEÁ<br>CSIRKEMELL SONKA<br>RETEK<br>MARGARIN<br>TK. KENYÉR   | TEJESKÁVÉ<br>TÚRÓS BATYU  | CITROMOS TEA<br>SONKAKRÉM<br>TK. KENYÉR<br>PARADICSOM  | GYÜMÖLCSTEA<br>SAJTKRÉMES TK. KENYÉR  |
|         | energia: 300 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 0,02 g | energia: 280 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,03 g | energia: 270 Kcal<br>szénhidrát: 35 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 0,030,04 g    | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 4 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 1 g          | energia: 295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 1 g     |
|         | Allergének:<br>• 1. 7.   | Allergének:<br>• 1. 7.   | Allergének:<br>• 1. 3. 7.   | Allergének:<br>• 1. 7.   | Allergének:<br>• 1. 7.  |
| EBÉD    | LEGYÉNYFOGÓ LEVES<br>GRÍZES TÉSZA<br>SÁRGABARACK ÍZZEL   | MÁJGALUSKA LEVES<br>MEGGYMÁRTÁS<br>CSIRKE NUGGETS  | CSONTLEVES<br>KÖMÉNYES SERTÉS SÜLT<br>BURGONYA<br>PÁROLT KÁPOSZTA   | KARFIOLLEVES<br>ALMÁS CSIRKEMELL<br>PÁROLT RIZS  | OLASZ ZÖLDSÉG LEVES<br>DUPLA CSOKIS MUFFIN  |
|         | energia: 870 Kcal<br>szénhidrát: 70 g<br>fehérje: 20 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,5 g   | energia: 875 Kcal<br>szénhidrát: 65 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,2 g   | energia: 880 Kcal<br>szénhidrát: 60 g<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 1 g        | energia: 890 Kcal<br>szénhidrát: 50 g<br>fehérje: 30 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g      | energia: 895 Kcal<br>szénhidrát: 45 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g   |
|         | Allergének:<br>• 1. 3. 7. 10   | Allergének:<br>• 1. 3. 7. 9.   | Allergének:<br>• 1. 3. 9.   | Allergének:<br>• 1. 3.   | Allergének:<br>• 1. 3. 6. 7. 9.   |
| UZSONNA | TK. ZSEMLE<br>KÁRPÁT SZALÁMI<br>UBORKA<br>MARGARIN   | CSOKIS KONTY   | NATÚR JOGHURT<br>KIFLI  | HABOS PUDING   | BANÁN   |
|         | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 15 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: g<br>só: 0,02 g     | energia: 330 Kcal<br>szénhidrát: 25 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1,2 g<br>só: 0,03 g | energia: 240<br>295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,1g | energia: 200<br>00 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 0,02 g | energia: 350 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 0,08 g<br>zsír / telített zs.: 0,6 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0 g |
|         | Allergének:<br>• 1. 7.   | Allergének:<br>• 1. 6. 7.  | Allergének:<br>• 1. 7.  | Allergének:<br>• 7.  | Allergének:   |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

43. hét

2024.10.21.-10.25

## ALLERGÉN KÓD:

1-glutén, 2-rák, 3-tojás, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kéndioxid-szulfid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér

|         | Hétfő  | Kedd   | Szerda | Csütörtök  | Péntek  |
|---------|--|--|--------|--|---|
| TÍZÓRAI | TEJ<br>KIFLI   | CITROMOS TEA<br>CSIRKEMELL SONKA<br>MARGARIN, TK. KENYÉR<br>PARADICSOM   |        | TEJ<br>CSOKIS GABONAGOLYÓ  | CSIPKETEÁ<br>FŐTT TOJÁS<br>MARGARIN<br>PAPRIKA<br>TK. KENYÉR  |
|         | energia: 300 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 0,02 g | energia: 280 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0,03 g |        | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 40 g<br>fehérje: 4 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 1 g      | energia: 295 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 1,4 g<br>só: 1 g     |
|         | Allergének:<br>• 1. 7.   | Allergének:<br>• 1. 7.   |        | Allergének:<br>• 1. 5. 6. 7. 8. 11.  | Allergének:<br>• 1. 3. 7.   |
| EBÉD    | KÖMÉNYMAGLEVES<br>PIRÍTOTT KENYÉR KOCKA<br>MILÁNÓI MAKARÓNI  | HÚSLEVES<br>SÁRGABORSÓFŐZELÉK<br>SERTÉS APRÓ   |        | TEJFÖLŐS ZÖLDBABLEVES<br>PULYKAZÚZAPÖRKÖLT<br>TÉSZTA<br>CÉKLASALÁTA  | RESZELTTÉSZTA LEVES<br>ZÖLDSÉGPÖRKÖLT<br>BULGUR   |
|         | energia: 870 Kcal<br>szénhidrát: 70 g<br>fehérje: 20 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,5 g   | energia: 875 Kcal<br>szénhidrát: 65 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,2 g   |        | energia: 890 Kcal<br>szénhidrát: 50 g<br>fehérje: 30 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g  | energia: 895 Kcal<br>szénhidrát: 45 g<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 45 g / g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,05 g   |
|         | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 1. 3. 9.  |        | Allergének:<br>• 1. 3. 7.  | Allergének:<br>• 1. 3.  |
| UZSONNA | GYÜMÖLCSÖS<br>KRÉMJOGHURT  | KAKAÓS CSIGA   |        | KINDER TEJSZELET   | ALMA  |
|         | energia: 285 Kcal<br>szénhidrát: 15 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 40 g / g<br>cukor: g<br>só: 0,02 g     | energia: 330 Kcal<br>szénhidrát: 25 g<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1,2 g<br>só: 0,03 g |        | 200energia: 00 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 35 g / g<br>cukor: 1 g<br>só: 0,02 g | energia: 350 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 0,08 g<br>zsír / telített zs.: 0,6 g / g<br>cukor: 1,5 g<br>só: 0 g |
|         | Allergének:<br>• 7.  | Allergének:<br>• 1.3. 6. 7.  |        | Allergének:<br>• 1. 3. 6. 7.   | Allergének:   |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!