

# Étlap

2018. február 26 - 2018. március 2

Menük	2018.02.26 Hétfő	2018.02.27 Kedd	2018.02.28 Szerda	2018.03.01 Csütörtök	2018.03.02 Péntek
<b>A menü</b>	<p><b>Zöldséges karalábéleves<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Milánói makaróni<sup>1,3</sup>, Sajt szórat<sup>7</sup></b></p> <p>E: 721,37kcal Tel.zsír.: 5,67g CH: 105,65g Ca: 216,52mg</p> <p>Zsír: 22,82g Feh.: 32,13g Só: 1,45g Cuk.: 8,27g</p>	<p><b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Zöldséges currys rizseshús sertéshúsból, Vitamin saláta</b></p> <p>E: 779,53kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 101,03g Ca: 81,99mg</p> <p>Zsír: 26,22g Feh.: 32,84g Só: 7,21g Cuk.: 30,30g</p>	<p><b>Zöldség erőleves finommetélttel<sup>1,3</sup>, Teljes őrlésű kenyér ebédhez<sup>1</sup>, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 611,31kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 61,53g Ca: 101,49mg</p> <p>Zsír: 27,89g Feh.: 26,34g Só: 2,83g Cuk.: 13,34g</p>	<p><b>Csülkös bableves<sup>1,3,9</sup>, Csokiöntet<sup>1,7</sup>, Teljes kiőrlésű házi piskóta kocka, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 818,58kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 109,64g Ca: 175,29mg</p> <p>Zsír: 28,24g Feh.: 28,69g Só: 4,32g Cuk.: 18,12g</p>	<p><b>Almaleves erdei gyümölcskeverékkel<sup>1,7</sup>, Rántott hal (pangasius)<sup>1,3,4</sup>, Tartármártás<sup>3,7,10</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup></b></p> <p>E: 962,82kcal Tel.zsír.: 9,29g CH: 110,20g Ca: 322,97mg</p> <p>Zsír: 39,66g Feh.: 40,64g Só: 2,88g Cuk.: 33,34g</p>
<b>B menü</b>	<p><b>Zöldséges karalábéleves<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Pulykapörkölt feltét<sup>1</sup></b></p> <p>E: 676,51kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 66,34g Ca: 169,19mg</p> <p>Zsír: 34,73g Feh.: 31,99g Só: 2,57g Cuk.: 14,42g</p>	<p><b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Sonkás-baconos csirkeragu<sup>1,6</sup>, Párolt rizs, Sajt szórat<sup>7</sup></b></p> <p>E: 923,68kcal Tel.zsír.: 9,63g CH: 113,19g Ca: 194,52mg</p> <p>Zsír: 55,41g Feh.: 31,77g Só: 4,99g Cuk.: 23,38g</p>	<p><b>Zöldség erőleves finommetélttel<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag</b></p> <p>E: 588,38kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 65,43g Ca: 118,98mg</p> <p>Zsír: 25,17g Feh.: 22,37g Só: 4,06g Cuk.: 33,81g</p>	<p><b>Csülkös bableves<sup>1,3,9</sup>, Sajtos tejfölös spagetti<sup>1,7</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 942,31kcal Tel.zsír.: 10,21g CH: 116,74g Ca: 209,35mg</p> <p>Zsír: 37,31g Feh.: 38,21g Só: 5,76g Cuk.: 3,46g</p>	<p><b>Almaleves erdei gyümölcskeverékkel<sup>1,7</sup>, Paprikás burgonya virslivel<sup>6</sup>, Csemege uborka</b></p> <p>E: 720,01kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 82,89g Ca: 342,40mg</p> <p>Zsír: 31,84g Feh.: 21,60g Só: 1,20g Cuk.: 35,15g</p>

## Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

### 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

# Étlap

2018. március 5 - 2018. március 10

Menük	2018.03.05 Hétfő	2018.03.06 Kedd	2018.03.07 Szerda	2018.03.08 Csütörtök	2018.03.09 Péntek	2018.03.10 Szombat
<b>A menü</b>	<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Pulykapörkölt feltét<sup>1</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 820,06kcal    Zsír: 41,21g Tel.zsír.: 6,71g    Feh.: 31,04g CH: 81,88g    Só: 1,29g Ca: 88,75mg    Cuk.: 14,20g</p>	<p><b>Bakonyi ragu<sup>7</sup>, Natúr jércemell<sup>1</sup>, bulgur<sup>1</sup></b></p> <p>E: 671,01kcal    Zsír: 29,59g Tel.zsír.: 4,31g    Feh.: 42,18g CH: 65,90g    Só: 2,49g Ca: 71,65mg    Cuk.: 1,90g</p>	<p><b>Borjúbecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórattal<sup>1,7</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b></p> <p>E: 678,93kcal    Zsír: 15,95g Tel.zsír.: 2,39g    Feh.: 27,06g CH: 103,77g    Só: 0,84g Ca: 355,04mg    Cuk.: 42,28g</p>	<p><b>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup>, Vadas csirke tésztával<sup>1,7,10</sup></b></p> <p>E: 1 161,51kcal    Zsír: 14,82g Tel.zsír.: 2,72g    Feh.: 57,87g CH: 197,37g    Só: 3,27g Ca: 66,30mg    Cuk.: 6,15g</p>	<p><b>Tejszínes zöldségleves kelbimbóval<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Tojásos párolt fasírt sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Tört burgonya, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup>, Kovászos uborka</b></p> <p>E: 1 219,63kcal    Zsír: 41,96g Tel.zsír.: 3,97g    Feh.: 34,44g CH: 172,46g    Só: 3,10g Ca: 152,47mg    Cuk.: 14,97g</p>	<p><b>Lebbencsleves<sup>1,3</sup>, Tavaszri rizseshús pulykahúsból, Sajt szórat<sup>7</sup></b></p> <p>E: 697,48kcal    Zsír: 26,69g Tel.zsír.: 6,39g    Feh.: 36,87g CH: 80,06g    Só: 2,90g Ca: 216,01mg    Cuk.: 2,72g</p>
<b>B menü</b>	<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Jóasszony csirke ragu, Petrezselymes burgonya</b></p> <p>E: 562,36kcal    Zsír: 25,38g Tel.zsír.: 2,34g    Feh.: 25,27g CH: 62,67g    Só: 0,56g Ca: 53,83mg    Cuk.: 1,88g</p>	<p><b>Karfiolkrémleves<sup>1</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Rántott hal (pangasius)<sup>1,3,4</sup>, Zöldséges párolt rizs, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b></p> <p>E: 943,76kcal    Zsír: 46,77g Tel.zsír.: 7,27g    Feh.: 34,12g CH: 92,42g    Só: 5,11g Ca: 80,69mg    Cuk.: 6,90g</p>	<p><b>Borjúbecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Sóskamártás<sup>1,7</sup>, Sült baromfi virslis<sup>6</sup>, Főtt burgonya</b></p> <p>E: 1 037,27kcal    Zsír: 60,24g Tel.zsír.: 6,25g    Feh.: 36,70g CH: 81,06g    Só: 2,33g Ca: 326,15mg    Cuk.: 29,75g</p>	<p><b>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup>, Gerslis üstös káposzta<sup>1,7</sup></b></p> <p>E: 420,40kcal    Zsír: 19,89g Tel.zsír.: 2,68g    Feh.: 28,28g CH: 32,13g    Só: 0,87g Ca: 167,98mg    Cuk.: 9,95g</p>	<p><b>Tejszínes zöldségleves kelbimbóval<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Grillezett csirkecomb<sup>1,3,7,9</sup>, Jázmin rizs, Csemege uborka</b></p> <p>E: 739,45kcal    Zsír: 18,77g Tel.zsír.: 1,63g    Feh.: 37,49g CH: 102,54g    Só: 4,63g Ca: 113,69mg    Cuk.: 13,96g</p>	<p><b>Lebbencsleves<sup>1,3</sup>, Hawai csirkemellragu<sup>1,3,7,9</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b></p> <p>E: 798,83kcal    Zsír: 25,80g Tel.zsír.: 2,36g    Feh.: 44,72g CH: 98,68g    Só: 4,76g Ca: 18,18mg    Cuk.: 8,08g</p>

## Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

## 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



# Étlap

2018. március 12 - 2018. március 14

Menük	2018.03.12 Hétfő	2018.03.13 Kedd	2018.03.14 Szerda
<b>A menü</b>	<p>Hamis gulyásleves<sup>9</sup>, Gyümölcs, Sertéspörkölt feltét, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></p> <p>E: 692,39kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 86,36g Ca: 139,48mg</p> <p>Zsír: 29,29g Feh.: 20,19g Só: 2,74g Cuk.: 19,14g</p>	<p>Orja csontleves finommetélttel<sup>1,3,9</sup>, Rántott hal<sup>1,3,4,7</sup>, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></p> <p>E: 618,91kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 45,24g Ca: 61,24mg</p> <p>Zsír: 35,42g Feh.: 28,88g Só: 4,63g Cuk.: 6,93g</p>	<p>Babgulyás sertés combból<sup>1,9</sup>, Gyümölcs, Mákos tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 1 119,29kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 160,23g Ca: 288,79mg</p> <p>Zsír: 36,16g Feh.: 39,77g Só: 5,14g Cuk.: 29,69g</p>
<b>B menü</b>	<p>Hamis gulyásleves<sup>9</sup>, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Tört burgonya, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></p> <p>E: 1 103,71kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 162,79g Ca: 85,46mg</p> <p>Zsír: 32,42g Feh.: 38,74g Só: 3,03g Cuk.: 11,48g</p>	<p>Orja csontleves finommetélttel<sup>1,3,9</sup>, Borsos tokány, Párolt rizs</p> <p>E: 789,66kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 95,91g Ca: 71,98mg</p> <p>Zsír: 44,91g Feh.: 25,34g Só: 5,48g Cuk.: 7,41g</p>	<p>Babgulyás sertés combból<sup>1,9</sup>, Gyümölcs, Túrós csusza<sup>7</sup></p> <p>E: 711,78kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 50,18g Ca: 165,19mg</p> <p>Zsír: 49,69g Feh.: 31,95g Só: 6,18g Cuk.: 12,85g</p>

## Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

### 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

# Étlap

2018. március 19 - 2018. március 23

Menük	2018.03.19 Hétfő	2018.03.20 Kedd	2018.03.21 Szerda	2018.03.22 Csütörtök	2018.03.23 Péntek
<b>A menü</b>	Kapros tejfölös burgonyaleves <sup>1</sup> , Székelykáposzta <sup>1,7</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup>  E: 571,22kcal Tel.zsír: 5,71g CH: 62,89g Ca: 156,67mg  Zsír: 22,78g Feh.: 26,00g Só: 4,60g Cuk.: 7,34g	Magyaros gombaleves <sup>1</sup> , Vagdalt pogácsa <sup>1,3</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 745,33kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 58,30g Ca: 78,64mg  Zsír: 45,51g Feh.: 27,31g Só: 2,58g Cuk.: 3,89g	Palócleves <sup>1,7</sup> , Gyümölcs, Császármorzsa mirelit lekvárral <sup>1,3,7</sup>  E: 1 021,72kcal Tel.zsír: 15,60g CH: 134,53g Ca: 174,92mg  Zsír: 38,39g Feh.: 28,49g Só: 2,11g Cuk.: 26,80g	Daragaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Csirkepaprikás <sup>1,7</sup> , Tészta köret ( durum szarvacska) <sup>1</sup>  E: 830,45kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 90,12g Ca: 33,16mg  Zsír: 34,96g Feh.: 40,03g Só: 2,33g Cuk.: 4,13g	BrokkolikréMLEVES <sup>1,3,7</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Chilisbab  E: 1 133,98kcal Tel.zsír: 8,40g CH: 96,55g Ca: 395,03mg  Zsír: 56,15g Feh.: 48,46g Só: 1,86g Cuk.: 16,29g
<b>B menü</b>	Kapros tejfölös burgonyaleves <sup>1</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,3</sup> , Vitamin saláta  E: 685,22kcal Tel.zsír: 3,63g CH: 104,44g Ca: 95,96mg  Zsír: 24,14g Feh.: 39,10g Só: 5,39g Cuk.: 10,94g	Magyaros gombaleves <sup>1</sup> , Várkapitány sertésragu, Petrezselymes burgonya  E: 672,93kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 54,22g Ca: 78,39mg  Zsír: 38,18g Feh.: 25,23g Só: 3,51g Cuk.: 0,64g	Palócleves <sup>1,7</sup> , Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral <sup>1,3</sup>  E: 863,02kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 111,25g Ca: 172,42mg  Zsír: 32,69g Feh.: 26,78g Só: 2,24g Cuk.: 21,69g	Daragaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Sült csirkemell csíkok <sup>1,3,7,9</sup> , Szedres gyümölcsmártás <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya  E: 739,60kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 84,75g Ca: 86,32mg  Zsír: 30,72g Feh.: 30,53g Só: 3,43g Cuk.: 15,21g	BrokkolikréMLEVES <sup>1,3,7</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Jércemell kukoricapelyhes bundában <sup>1,3,4</sup> , Párolt rizs  E: 1 034,10kcal Tel.zsír: 10,87g CH: 127,94g Ca: 402,49mg  Zsír: 49,78g Feh.: 42,86g Só: 2,66g Cuk.: 16,32g

## Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)

### 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



# Étlap

2018. március 26 - 2018. március 29

Menük	2018.03.26 Hétfő	2018.03.27 Kedd	2018.03.28 Szerda	2018.03.29 Csütörtök
<b>A menü</b>	<b>Magyaros burgonyaleves<sup>1,9</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt feltét</b>  E: 576,64kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 59,29g Ca: 159,20mg  Zsír: 29,93g Feh.: 15,39g Só: 2,39g Cuk.: 13,53g	<b>Csupor leves<sup>1,3,7,9,10</sup>, Gyümölcs, Csokis-mogyorós gombóc<sup>1,3,5,6,7</sup></b>  E: 901,53kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 135,40g Ca: 48,19mg  Zsír: 26,46g Feh.: 27,87g Só: 2,13g Cuk.: 49,81g	<b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Rántott jércemell<sup>1,3</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup>, csalamádé</b>  E: 668,19kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 103,68g Ca: 61,90mg  Zsír: 17,23g Feh.: 26,58g Só: 3,36g Cuk.: 30,85g	<b>Tarhonyaleves<sup>1</sup>, Gyümölcs, Tejfölös-gombás halragu<sup>1,4,7</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 789,31kcal Tel.zsír: 5,09g CH: 92,64g Ca: 76,02mg  Zsír: 33,65g Feh.: 27,58g Só: 4,38g Cuk.: 10,08g
<b>B menü</b>	<b>Magyaros burgonyaleves<sup>1,9</sup>, Bolgár rizseshús, Csemege uborka</b>  E: 656,68kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 92,66g Ca: 100,50mg  Zsír: 29,48g Feh.: 24,48g Só: 3,60g Cuk.: 8,32g	<b>Csupor leves<sup>1,3,7,9,10</sup>, Gyümölcs, Dejós tészta<sup>1,3</sup></b>  E: 672,27kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 78,60g Ca: 62,14mg  Zsír: 27,68g Feh.: 26,44g Só: 2,14g Cuk.: 21,40g	<b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Budapest ragu, Natúr jércemell<sup>1</sup>, Petrezselymes burgonya</b>  E: 800,83kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 76,24g Ca: 75,08mg  Zsír: 34,05g Feh.: 45,25g Só: 4,32g Cuk.: 20,94g	<b>Tarhonyaleves<sup>1</sup>, Gyümölcs, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Párolt fasírt sertéshúsból<sup>1,3</sup></b>  E: 729,57kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 63,88g Ca: 97,16mg  Zsír: 44,76g Feh.: 17,89g Só: 1,73g Cuk.: 22,13g

## Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)

### 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. Csillagfűrt