

2024. április 22-26.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
Reggeli				Grillezett csirkemelles szendvics, kigyóuborka			Sajtos tökmagkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa korongok			Vörösbab krémes tortilla, paradicsom			Fetasajtos tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:		
	304 kcal 27,11 g 6,73 g / 1,1 g			315 kcal 15,41 g 12,21 g / 1,53 g			371 kcal 21,56 g 10,44 g / 3,92 g			295 kcal 16,44 g 11,07 g / 2,526 g					
	szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:		
	30,28 g 3,26 g 1,1 g			32,82 g 2,59 g 1,188 g			40,15 g 3,27 g 1,958 g			30,14 g 3,21 g 1,54 g					
Allergének: dió, glutén, tojás, mustár, szója zeller Feltételezhető: tej, szezámmag			Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezámmag			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: dió, glutén, tej, hal, szója Feltételezhető: tojás, szezámmag						
összetevők	csirkemell, olaj, kigyóuborka, light majonéz, jégsaláta, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójajóret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamalátá liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), sárgarépa			tökmag, sajtkrém, pur pur kenyér, (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójajóret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamalátá liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), sárgarépa			vörösbab, tejföl 12%, light trappista sajt, teljes kiőrlésű tortilla, paradicsom, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma			fetasajt, pur pur kenyér, (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójajóret, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkézési só, Cukor, Árpamalátá liszt, Stabilizátor: E466, Lisztkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), tonhal, margarin, kigyóuborka					
Tízórai				Túrórudi golyó, körte			Csokis - túrós zabmuffin			Almás pitéés pohárkrém			Áfonyás csokipuding mandula szóráttal		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:		
	273 kcal 12,2 g 13,34 g / 8,11 g			280 kcal 11,57 g 12,33 g / 2,64 g			209 kcal 13,54 g 7,08 g / 2,67 g			268 kcal 8,53 g 11,36 g / 2,052 g					
	szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:		
	28,83 g 14,4 g 0,07 g			27,02 g 14,69 g 0,017 g			22,56 g 8,99 g 0,245 g			31,79 g 12,83 g 0,29 g					
Allergének: tej, Feltételezhető: glutén, szója			Allergének: dió, glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:			Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető:						
összetevők	tehéntúró, tejföl, zabkorpa, tej, étcsokoládé, körte			zabliszt, tojás, alma, tehéntúró, kakaópor, dió, édesítő, sütőpor			alma, tehéntúró, natúr joghurt, gullon keksz, édesítő			csokoládés pudingpor, tej, mandula, kakaópor, áfonya, gullon keksz, édesítő					
Ebéd leves	Korhely leves			Kukorica leves			Sült paprika krémleves			Gulyás leves			Zöldborsó leves		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:		
	182 kcal 17,38 g 6,63 g / 3,5 g			262 kcal 11,25 g 16,7 g / 7,13 g			234 kcal 4,32 g 8,26 g / 3,25 g			248 kcal 16,44 g 13,26 g / 2,37 g			231 kcal 4,89 g 14,85 g / 1,66 g		
	szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:		
	10,96 g 1,39 g 1 g			14,77 g 8,83 g 0,77 g			17 g 2,99 g 0,65 g			12,8 g 3,05 g 0,55 g			15,93 g 3,49 g 0,64 g		
Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: tej, Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			
összetevők	savanyú káposzta, pulykamell, napraforgó olaj, teljes kiőrlésű búzaliszt, tejföl			kukorica, főzötejszín, vöröshagyma, napraforgó olaj, trappista sajt, só, bors, fokhagyma			levesöngy, kápi paprika, főzötejszín, vöröshagyma, só, bors			sárgarépa, sertéscomb, petrezselyem gyökér, burgonya, vöröshagyma, napraforgó olaj, zeller			zöldborsó, sárgarépa, vöröshagyma, burgonya, napraforgó olaj, búzaliszt, fűszerpaprika, só, bors, fokhagyma		
Ebéd	Párolt csirkemell, vadás mártás, teljes kiőrlésű tészta			Csirkés quasadilla avokádó krémmel			Csirkés gombaragu, sajtos polenta			Padlizsános muszaka			Csirkéhúsos juhtúrós karfiol bulgurral		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:		
	418 kcal 35,62 g 9,52 g / 2,52 g			455 kcal 30,71 g 18,31 g / 4,84 g			397 kcal 30,29 g 10,82 g / 2,42 g			437 kcal 35,1 g 15,59 g / 5,54 g			454 kcal 30 g 20 g / 8,5 g		
	szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:		
	40,76 g 7,14 g 1,74 g			36,25 g 5,73 g 1,93 g			42,96 g 11,42 g 1,87 g			33,66 g 10,2 g 2,16 g			41 g 0 g 1,8 g		
Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: tej, zeller Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			
összetevők	csirkemell, sárgarépa, petrezselyemgyökér, teljes kiőrlésű búzaliszt, tejföl, vöröshagyma, mustár, teljes kiőrlésű tészta, petrezselyem, só bors			teljes kiőrlésű tortilla lap, csirkemell, avokádó, jégsaláta, tejföl, vöröshagyma, kukorica, light trappista sajt, napraforgó olaj, só, fokhagyma, fűszerpaprika, bors			csiperke gomba, csirkemell, light trappista sajt, vöröshagyma, napraforgó olaj, paradicsompüré, zellerszár, sárgarépa, fűszerpaprika, só bors, majoranna, kukorica dara			padlizsán, burgonya, szója granulátum, paradicsom püré, olaj, margarin, teljes kiőrlésű búzaliszt, tej, light mozzarella			karfiol, csirkemell (15%),sovány tejföl, juhtúró, napraforgó olaj, sovány sajt		
Uzsonna	Cukkinis brownie			Epres hamis tiramisú			Mangós joghurtkrém			Fekete erdő pohárkrém			Meggyes - mákos piskóta		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:		
	310 kcal 10,39 g 18,98 g / 2,58 g			170 kcal 13,66 g 3,99 g / 2,18 g			185 kcal 7,49 g 6,9 g / 2,72 g			212 kcal 16,75 g 6,42 g / 3,32 g			216 kcal 10,96 g 8,83 g / 2,35 g		
	szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:		
	23,88 g 4,05 g 0,187 g			18 g 8,09 g 0,2 g			22,93 g 10,46 g 0,28 g			18,97 g 13,22 g 0,107 g			19,51 g 7,27 g 0,012 g		
Allergének: dió, glutén, szója Feltételezhető: glutén			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:			
összetevők	teljes kiőrlésű búzaliszt, mandula, kukkini, kókusztej, cukormentes étcsokoládé, margarin			abonett, zsírszegény tehéntúró, mascarpone, joghurt, kakaópor, eper, tökmag, édesítőszer			mangó, natúr joghurt, főzötejszín, kókusztej, zselatin, édesítő, gullon keksz			kakaópor, meggy, tojás, teljes kiőrlésű búzaliszt, tehen túró, natúr joghurt, édesítő			zabliszt, tojás, meggy, mák, sütőpor, édesítő		
Vacsora	Cézár saláta, sült csirkemell, főtt quinoa			Grillezett hal citromos mártásban cukkinis burgonyakörettel			Töltött kaliforniai paprika			Chilis bab			Sonkás - sajtos csirkerolád, párolt zöldségköret		
	energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:			energia: fehérje: zsír / telített zs.:		
	398 kcal 33,99 g 16,9 g / 2,87 g			356 kcal 18,91 g 18,27 g / 6,81 g			384 kcal 33,77 g 15,26 g / 5,37 g			308 kcal 28,91 g 6,34 g / 1,16 g			335 kcal 40,18 g 8,46 g / 2,128 g		
	szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:		
	23,36 g 4,89 g 1,61 g			27,68 g 3,42 g 1,76 g			24,15 g 2,83 g 1,945 g			25,9 g 6,48 g 1,14 g			18,29 g 10,72 g 1,62 g		
Allergének: dió, glutén, tej, tojás, mustár, szója, zeller Feltételezhető: szezámmag			Allergének: glutén, hal, tej, Feltételezhető:			Allergének: tej, tojás Feltételezhető: glutén			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tej, zeller Feltételezhető:			
összetevők	quinoa, csirkemell, római saláta, paradicsom, kigyóuborka, joghurt, light majonéz, teljes kiőrlésű kenyér, worcester szósz, mustár, szardellapaszta, napraforgó olaj, só, bors, citromlé			afrikai harcsafilé, főzötejszín, liszt, citrom, só, bors, margarin, burgonya, kukkini, olaj			kaliforniai paprika, zöldborsó, csirkemell, vöröshagyma, napraforgó olaj, tojás, köles, light trappista sajt, só, majoranna, kakukktú			vörösbab, kukorica, paradicsompüré, szója granulátum, napraforgó olaj, kaliforniai paprika, vöröshagyma, só, bors, fűszerpaprika, majoranna, fokhagyma			csirkemell, napraforgó olaj, csirkemell sonka, light trappista sajt, só, bors, brokkoli, zellergyökér, sárgarépa, cékla		

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.

2024. április 27.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Körözött, teljes kiőrlésű kenyér, retek					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	153 kcal	10,88 g	4,43 g / 2,22 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	15,65 g	3,41 g	1,03 g			
	Allergének: dió, glutén, tej, szója					
	Feltételezhető: tojás, szeszámag					
összetevők	zsírszegén tehéntúró, tejföl 12%, fűszerpaprika, vöröshagyma, só, bors, purpur kenyér (liszt (teljeskiőrlésű búzaliszt, teljeskiőrlésű rozsliszt, búzaliszt, rozsliszt), Ivóvíz, Szójatörlet, Tökmag, Napraforgó, Burgonyapehely, Dió, Élesztő, Étkezési só, Cukor, Arpamálata liszt, Stabilizátor: E466, Liszkezelő szer: aszkorbinsav, Tartósítószer: kalcium-propionát), retek					
Tízórai	Pestos csiga, koktélpardicsom					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	288 kcal	8,62 g	18,8 g / 7,45 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	16 g	2,11 g	1,07 g			
	Allergének: glutén, tej, dió					
	Feltételezhető:					
összetevők	leveles tészta, pesto, light trappistasajt, koktél paradicsom					
Ebéd leves						
összetevők						
Ebéd						
összetevők						
összetevők						
összetevők						

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.