

# 2019.FEBRUÁR 11-17

A* menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Magyaros karfiollevés Chiris bab Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1076 kcal      szénhidr.142,7 g fehérje 58,7 g      cukor 0 g zsír 20,2 g      só 2,2 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Daragaluska leves Rántott csirkecomb Rizi-bizi Káposzta saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1247 kcal      szénhidr.152,7 g fehérje 45,5 g      cukor 4 g zsír 48,3 g      só 0,9 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Zöldborsós raguleves Rizsfelfújt Karamellás sodó Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1173 kcal      szénhidr.161,3 g fehérje 44,5 g      cukor 23,6 g zsír 36,4 g      só 0,7 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Tarhonyaleves Lecsós sertéstokány Zöldbabfőzelék Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1012 kcal      szénhidr.93,2 g fehérje 41,7 g      cukor 1 g zsír 52,4 g      só 4,4 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Reszelt tészta leves Makói Flekken Tört burgonya, hagymás Káposzta saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 954 kcal      szénhidr.113,5 g fehérje 34,1 g      cukor 3 g zsír 37,8 g      só 3,1 g telített zsírsav: 0 g</p>
	*B* menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
<b>Ebéd</b>	<p>Magyaros karfiollevés Gombás sertés szelet Spagetti Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 817 kcal      szénhidr.81,8 g fehérje 44,9 g      cukor 0 g zsír 33,4 g      só 3,6 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Daragaluska leves Pásztortarhonya Káposzta saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1717 kcal      szénhidr.161,4 g fehérje 54,2 g      cukor 3 g zsír 72,2 g      só 5,8 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Zöldborsós raguleves Káposztás kocka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 870 kcal      szénhidr.109,1 g fehérje 40,2 g      cukor 0 g zsír 28,2 g      só 1,1 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Tarhonyaleves Mexikói csirkemell Burgonya sós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 744 kcal      szénhidr.90,4 g fehérje 38,3 g      cukor 0 g zsír 21,1 g      só 0,5 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Reszelt tészta leves Sertés pörkölt Babfőzelék Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1078 kcal      szénhidr.127,3 g fehérje 52,7 g      cukor 1,4 g zsír 31,1 g      só 2,4 g telített zsírsav: 0 g</p>
	Alkalm. energiaszegény	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
<b>Ebéd</b>	<p>Dubari szelet Rizi-bizi Nyári saláta Santia gyümölcstál</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 822 kcal      szénhidr.108 g fehérje 43,2 g      cukor 5,1 g zsír 24,8 g      só 0,4 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Daragaluska leves Kaliforniai csirkemell Párolt Royal zöldségkeverék Gyümölcslé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 525 kcal      szénhidr.53,2 g fehérje 41 g      cukor 0 g zsír 16,2 g      só 1,2 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Paprikás hec Burgonya petrezselymes Uborka saláta Gyümölcslé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal</p> <p>energia 811 kcal      szénhidr.96,9 g fehérje 50,3 g      cukor 2 g zsír 22,6 g      só 0,7 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Zöldségleves Zöldséges spagetti roston csirkével Müzli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 879 kcal      szénhidr.99,5 g fehérje 49 g      cukor 0 g zsír 12,4 g      só 1 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Gödöllői töltött csirkemell brokkolis Petrezselymes barnarizs Uborka saláta Gyümölcslé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 886 kcal      szénhidr.122,3 g fehérje 49,8 g      cukor 2 g zsír 12,4 g      só 1,2 g telített zsírsav: 0 g</p>

# 2019.FEBRUÁR 18-24

*A* menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsó leves Tejfölös tokány Spagetti</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 746 kcal      szénhidr.75,9 g fehérje 37,1 g      cukor 0,7 g zsír 33,5 g      só 1 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Köményleves zsemle kockával Töltött káposzta Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám-mag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 965 kcal      szénhidr.113,6 g fehérje 35 g      cukor 0,7 g zsír 30,5 g      só 2,7 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Daragaluska leves Csirkecomb jóasszony módra Káposzta saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1119 kcal      szénhidr.132,1 g fehérje 47,4 g      cukor 3 g zsír 32,6 g      só 0,4 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Gulyás leves Rakott túrósmetélt Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szezám-mag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1394 kcal      szénhidr.193,6 g fehérje 53,7 g      cukor 3 g zsír 36,6 g      só 2,5 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Kertész leves Debreceni sertéstokány Burgonya petrezselymes Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 902 kcal      szénhidr.80,1 g fehérje 38,9 g      cukor 0 g zsír 44,9 g      só 1,1 g telített zsírsav: 0 g</p>
*B* menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsó leves Rakott karfiol Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, zeller</p> <p>energia 869 kcal      szénhidr.120,7 g fehérje 42,2 g      cukor 1 g zsír 27,7 g      só 2,1 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Köményleves zsemle kockával Szezám-magos csirkemell Párolt rizsköret Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám-mag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 848 kcal      szénhidr.82,5 g fehérje 28,2 g      cukor 1 g zsír 42,5 g      só 1 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Daragaluska leves Lecsós sertéstokány Zöldbab főzelék Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 902 kcal      szénhidr.90,3 g fehérje 41,4 g      cukor 1 g zsír 45,1 g      só 4,7 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Gulyás leves Gránátos kocka Kenyér szeletelt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szezám-mag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1072 kcal      szénhidr.145,7 g fehérje 38,8 g      cukor 0 g zsír 29,6 g      só 2,3 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Kertész leves Hagymás csirkemáj Burgonya sós Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 793 kcal      szénhidr.87,2 g fehérje 44,6 g      cukor 0 g zsír 27,7 g      só 0,3 g telített zsírsav: 0 g</p>
Alkalm. energiaszegegy	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldborsó leves Gombával töltött csirkemell /roston/ Petrezselymes rizs köret Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 1125 kcal      szénhidr.136,3 g fehérje 61 g      cukor 2 g zsír 34,5 g      só 0,4 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Zöldségleves Brokkolis sajtos csirkemell Burgonya petrezselymes Uborka saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1124 kcal      szénhidr.113,7 g fehérje 53,4 g      cukor 3 g zsír 47,9 g      só 1,2 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Tandorai csirkemell Párolt rizsköret Uborka saláta Gyümölcsle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>energia 944 kcal      szénhidr.135,9 g fehérje 43,8 g      cukor 2 g zsír 22,8 g      só 1,3 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Zöldségleves Csirkemell jóasszony módra Müzli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 949 kcal      szénhidr.101,6 g fehérje 43,8 g      cukor 0 g zsír 27,4 g      só 0,5 g telített zsírsav: 0 g</p>	<p>Kertészleves Rántott hal Rizi-bizi Uborka saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1345 kcal      szénhidr.148,4 g fehérje 63 g      cukor 3 g zsír 52,2 g      só 1,5 g telített zsírsav: 0 g</p>



## A'LA CARTE ÉTLAP 2019.02.15



### HÚSFÉLÉK

Allergén

Rántott sertés szelet	440 Ft	-	489 kcal	4,11,12
Rántott csirkemell	440 Ft	-	535 kcal	4,11,12
Rántott sajt (2 db)	440 Ft	-	735 kcal	4,11,12
Rántott sertésmáj	330 Ft	-	545 kcal	4,12
Rántott csirkecomb	440 Ft	-	734 kcal	4,11,12
Roston csirkemell	440 Ft	-	227 kcal	
Párizsi sertésszelet	440 Ft	-	350 kcal	4,11,12
Kukoricapelyhes csirkemell	490 Ft	-	298 kcal	4,11,12
Kijevi csirkemell	490 Ft	-	582 kcal	4,11,12
Vagdalt /2 db/	340 Ft	-	437 kcal	4,12
Húsos palacsinta /2 db/	340 Ft	-	297 kcal	4,12
Mexikói csirkemell	490 Ft	-	231 kcal	

**Az X -el jelöltek elfogytak**

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!



## A'LA CARTE ÉTLAP 2019.02.15



### LEVESEK

Allergén

Babgulyás	370 Ft	-	529 kcal	4,12
Daragaluska leves	200 Ft	-	172 kcal	4,12
Zöldség leves	190 Ft	-	106 kcal	4,12

### EGYTÁLÉTELEK

Allergén

Zölds.spagetti r.csirkével	600 Ft	-	702 kcal	4,12
Tejsz.kapros tonhal galuskával	600 Ft	-	452 kcal	4,9,11,12

### TÉSZTA

Allergén

Káposztás kocka	230 Ft	-	547 kcal	4,11,12
-----------------	--------	---	----------	---------

**Az X -el jelöltek elfogytak**

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!



## A'LA CARTE ÉTLAP 2019.02.15



### FŐZELÉKEK

Allergén

Tökfőzelék 210 Ft - 118 kcal 4,11

### KÖRETEK

Allergén

Párolt royal zöldség 260 Ft - 94 kcal  
Zsírban sült burgonya 180 Ft - 618 kcal  
Petrezselymes burgonya 180 Ft - 334 kcal  
Párolt rizs 170 Ft - 427 kcal  
Tészta 170 Ft - 429 kcal 4,12

### SAVANYÚK – BEFŐTTEK - SALÁTÁK

Uborka saláta 180 Ft - 115 kcal  
Olajos savanyú káposzta 90 Ft - 155 kcal  
Tartármártás 140 Ft - 127 kcal 11,12  
Kenyér 15 Ft - szelet

**Az X -el jelöltek elfogytak**

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!



## A'LA CARTE ÉTLAP 2019.02.15



### GLUTÉN MENTES VÁLASZTÉK

Mexikói csirkemell	490 Ft	-	231 kcal
Roston csirkemell	440 Ft	-	227 kcal
Párolt royal zöldségkeverék	260 Ft	-	94 kcal

#### Köreték

Dobozos 0.33 l	190 Ft	-	190 Ft
Üdítő 0.5 l	250 Ft	-	250 Ft
Ásványvíz 0.5 l	150 Ft	-	150 Ft
Santia gyümölcsital	150 Ft	-	150 Ft
Jeges tea	250 Ft	-	250 Ft
Gyümölcslé poharas	70 Ft	-	70 Ft
Műanyag doboz	70 Ft		

#### **Az X -el jelöltek elfogytak**

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!



## A'LA CARTE ÉTLAP 2019.02.15



### **Főbb allergiát okozó anyagok:**

- 1 Csillagfürt és abból készült termékek
- 2 Diófélék/ madula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, macadamia
- 3 Földimogyoró és abból készült termékek
- 4 Glutént tartalmazó gabona , / búza, rozs, árpa, zab, tönköly, kamut búza /
- 5 Halak és abból készült termékek
- 6 Kén –dioxid és S02ben kifejezett szulfitek 10 mg/kg, illetve 10mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben
- 7 Mustár és abból készült termékek
- 8 Rákfélék és azokból készült termékek
- 9 Szezámmag és abból készült termékek
- 10 Szójabab és abból készült termékek
- 11 Tej és abból készült termékek /beleértve a laktózt is/
- 12 Tojás és abból készült termékek
- 13 Zeller és abból készült termékek

#### **Az X –el jelöltek elfogytak**

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!