



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Kakaó 1,5 dl	Tea	Tejeskávé	Házi gyümölcsös joghurt	Kakaó
Tápanyag jellemzők	En: 89,1 kcal Zs: 2,4 g Tz: 1,6 g Fe: 4,9 g Sz: 11,9 g Cu: 11,8 g So: 0,2 g Hs: -	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	En: 121,2 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 6,3 g Sz: 17,2 g Cu: 16,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 133,7 kcal Zs: 3,4 g Tz: 2,1 g Fe: 3,3 g Sz: 22,5 g Cu: 11,0 g So: 0,1 g Hs: -	En: 120,6 kcal Zs: 3,2 g Tz: 2,1 g Fe: 6,5 g Sz: 16,2 g Cu: 16,1 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	tejféle, szója		tejféle, glutén	tejféle	tejféle, szója
	Lavina csíkos kalács	Kaiser Mini májas	Házi húskrém	Gyümölcsös keksz	Magyaros szendvicskrém
Tápanyag jellemzők	En: 165,8 kcal Zs: 2,6 g Tz: 1,1 g Fe: 5,1 g Sz: 30,1 g Cu: 5,4 g So: 0,6 g Hs: -	En: 60,8 kcal Zs: 5,5 g Tz: 2,1 g Fe: 2,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: -	En: 73,3 kcal Zs: 5,5 g Tz: 1,7 g Fe: 5,0 g Sz: 0,6 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: -	En: 117,5 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,2 g Fe: 1,9 g Sz: 16,1 g Cu: 5,6 g So: 0,1 g Hs: -	En: 61,0 kcal Zs: 6,2 g Tz: 3,1 g Fe: 0,4 g Sz: 0,9 g Cu: 0,6 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás, zeller	szója	mustár, tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás	tejféle
		Reszelt trappista sajt	Paradicsom		Kígyóuborka
Tápanyag jellemzők		En: 31,2 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 2,6 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -		En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének					
		Kígyóuborka	Teljeskiőrlésű kenyér		Tönköly kenyér tk.
Tápanyag jellemzők		En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: - Hs: -	En: 128,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 25,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -		En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,8 g Sz: 26,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -
Allergének			diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás
		Tönköly kenyér tk.			
Tápanyag jellemzők		En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,8 g Sz: 26,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -			
Allergének		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás			
Ebéd - A	Zöldséges rizsleves	Frankfurti jell. leves	Gyümölcsleves.	Zeller leves	Vajasgaluska leves
Tápanyag jellemzők	En: 78,5 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,3 g Fe: 1,9 g Sz: 9,7 g Cu: 1,1 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 189,8 kcal Zs: 13,3 g Tz: 5,5 g Fe: 6,5 g Sz: 9,3 g Cu: 1,1 g So: 1,2 g Hs: 0,5 g	En: 124,7 kcal Zs: 2,8 g Tz: - Fe: 2,1 g Sz: 22,4 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 86,7 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,4 g Fe: 2,1 g Sz: 8,3 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 70,2 kcal Zs: 2,7 g Tz: 0,8 g Fe: 2,7 g Sz: 7,7 g Cu: 0,2 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g
Allergének	glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller, szója	glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller	glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller, szezámmag, szója	glutén, zeller, mustár, szója, tejféle, tojás	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Burgonya főzelék	Túrós metélt	Szárnyas rizottó	Stefánia vagdalt	Zöldborsófőzelék
Tápanyag jellemzők	En: 207,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: 2,8 g Fe: 3,9 g Sz: 24,3 g Cu: 0,6 g So: 0,7 g Hs: 0,6 g	En: 379,4 kcal Zs: 11,2 g Tz: 5,1 g Fe: 11,9 g Sz: 55,4 g Cu: 12,4 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 441,3 kcal Zs: 12,8 g Tz: - Fe: 25,6 g Sz: 50,4 g Cu: - So: 0,9 g Hs: -	En: 313,6 kcal Zs: 23,7 g Tz: 1,1 g Fe: 11,9 g Sz: 8,5 g Cu: - So: 1,0 g Hs: 0,7 g	En: 243,7 kcal Zs: 13,7 g Tz: 4,0 g Fe: 7,6 g Sz: 16,4 g Cu: 6,8 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle	diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén
	Pulyka pörkölt	Alma	Házi vitamin saláta	Medvehagymás burgonya püré	Főtt tojás.
Tápanyag jellemzők	En: 145,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,3 g Fe: 13,2 g Sz: 2,8 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 62,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 14,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 45,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,2 g Sz: 9,6 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 182,9 kcal Zs: 5,3 g Tz: 2,6 g Fe: 4,9 g Sz: 28,1 g Cu: 2,7 g So: 0,8 g Hs: 0,5 g	En: 68,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle			glutén, szulfidok, tejféle, tojás, zeller	tojás
	Graham kenyér tk				Félbarna kenyér
Tápanyag jellemzők	En: 124,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,5 g Sz: 25,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -				En: 133,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 3,9 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás				diófélék, glutén, szezám, szója, tejféle, tojás
Uzsonna - A	Füstölt sajt	Pizzás csiga-	Sonkás kockasajt	Cigánysonka	Halkrém
Tápanyag jellemzők	En: 65,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 3,6 g Fe: 5,0 g Sz: - Cu: - So: 0,3 g Hs: -	En: 162,0 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,5 g Fe: 1,9 g Sz: 19,5 g Cu: 2,0 g So: 0,6 g Hs: -	En: 27,9 kcal Zs: 2,1 g Tz: - Fe: 1,3 g Sz: 1,0 g Cu: - So: 0,3 g Hs: -	En: 29,8 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,6 g Fe: 3,0 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,4 g Hs: -	En: 97,4 kcal Zs: 9,8 g Tz: 3,3 g Fe: 2,1 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	tejféle	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejféle, tojás, zeller	tejféle	szója	tejféle, hal, mustár
	Margarin napraforgómaggal		Korpás kifli	Philadelphia sajtkrém.	Újhagyma
Tápanyag jellemzők	En: 75,5 kcal Zs: 7,4 g Tz: 1,6 g Fe: 1,1 g Sz: 1,0 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -		En: 131,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 27,0 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 22,6 kcal Zs: 2,1 g Tz: 1,4 g Fe: 0,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,4 g So: 0,1 g Hs: -	En: 15,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének			diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejféle, tojás	tejféle	
	Paradicsom			Zöldpaprika.	Kifli
Tápanyag jellemzők	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -			En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 138,2 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,3 g Fe: 4,4 g Sz: 27,7 g Cu: 1,4 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének					diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejféle, tojás



Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Uzsonna - A

Palotai rozskenyér.

Tápanyag **En:** 140,0 kcal **Zs:** 0,5 g
jellemzők **Tz:** - **Fe:** 4,7 g
Sz: 29,0 g **Cu:** -
So: 0,7 g **Hs:** -
Allergének **diófélék, glutén, szezám, szója, szulfidok, tejjéle, tojás**

Graham kenyér.tk.

En: 124,0 kcal **Zs:** 0,6 g
Tz: - **Fe:** 4,5 g
Sz: 25,0 g **Cu:** -
So: 0,8 g **Hs:** -
diófélék, glutén, szezám, szója, tejjéle, tojás

S Energia-A	1095,94kcal	1054,61kcal	1099,03kcal	1010,77kcal	1085,31kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só

Ebéd rendelés és lemondás a tárgy napot megelőző napon 10 óráig lehetséges.
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!
37/2014(IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

intézményvezető

élelmezés vezető

vezető szakács