



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tejeskávé	Tea	Kakaó 1,5 dl	Zabkása aszalt gyümölcsökkel	Tea
Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	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: - szója	Tápanyag jellemzők En: 247,1 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,0 g Fe: 9,9 g Sz: 40,8 g Cu: 19,0 g So: 0,5 g Hs: 0,2 g tejféle, glutén, diófélék, földimogyoró, szezámmag	Tápanyag jellemzők En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -
Allergének glutén				
Vajas croissant	Kaiser mini májas	Lavina csíkos kalács	Fahéjas szórát	Padlizsánkrém-
Tápanyag jellemzők En: 196,9 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,8 g Fe: 4,5 g Sz: 27,2 g Cu: 1,8 g So: 0,7 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: - szója	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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	Tápanyag jellemzők En: 40,3 kcal Zs: - Tz: - Fe: - Sz: 10,1 g Cu: 10,0 g So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 33,9 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: 0,2 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller
Allergének glutén, tejféle				
Lilahagyma.		Valódi vajas margarin		Zöldpaprika.
Tápanyag jellemzők En: 7,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 1,4 g Cu: - So: - Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 54,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,2 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle		Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -
Allergének				
Teljeskiőrlésû kenyér		Csipke extra jam		Reszelt trappista sajt
Tápanyag jellemzők 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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		Tápanyag jellemzők En: 26,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 6,2 g Cu: 6,2 g So: 0,0 g Hs: -		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: -
Allergének				
Tápanyag jellemzők				Teljeskiőrlésû kenyér
Allergének				Tápanyag jellemzők 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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
Ebéd - A				
Tavaszi leves	Csirkebecsinált leves	Tojás leves	Póréhagymakrémleves	Magyaros fejtettbab leves
Tápanyag jellemzők En: 57,7 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,5 g Fe: 1,9 g Sz: 7,3 g Cu: 1,0 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők En: 124,2 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 12,1 g Sz: 7,1 g Cu: 1,3 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők En: 95,2 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 2,1 g Sz: 5,0 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - glutén, tojás, mustár, szója, tejféle	Tápanyag jellemzők En: 125,1 kcal Zs: 7,7 g Tz: 3,2 g Fe: 2,5 g Sz: 9,1 g Cu: 1,4 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Tápanyag jellemzők En: 134,7 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,7 g Fe: 6,1 g Sz: 15,7 g Cu: 2,0 g So: 0,7 g Hs: 0,1 g glutén, tojás, zeller, mustár, tejféle
Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás			

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Paprikás burgonya.	Lekváros bukta házi készítésű	Rakott kelkáposzta	Pírtott zsemlekocka	Tócsni
Tápanyag jellemzők	En: 233,9 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,8 g Fe: 4,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: 0,3 g	En: 446,9 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,7 g Fe: 13,8 g Sz: 81,1 g Cu: 26,7 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 400,5 kcal Zs: 25,2 g Tz: - Fe: 16,6 g Sz: 23,1 g Cu: - So: 0,3 g Hs: -	En: 40,1 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,3 g Fe: 0,6 g Sz: 3,4 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: -	En: 241,1 kcal Zs: 7,5 g Tz: 1,3 g Fe: 4,8 g Sz: 35,4 g Cu: 3,6 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	glutén, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	tojás, glutén	tejféle	glutén	glutén
Csemege uborka (édes.szer.)	Szőlő			Paradicsomos csirkemell	Tejföl
Tápanyag jellemzők	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,7 g So: 0,5 g Hs: -	En: 54,6 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 12,7 g Cu: - So: - Hs: -		En: 163,1 kcal Zs: 7,1 g Tz: 2,1 g Fe: 18,5 g Sz: 5,0 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: 0,8 g	En: 75,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 4,9 g Fe: 1,2 g Sz: 1,4 g Cu: 1,2 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének				tejféle, glutén, tojás, zeller	tejféle
Milka tejszelet				Petrezselymes rizs	Körte,
Tápanyag jellemzők	En: 143,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 4,6 g Fe: 1,8 g Sz: 14,2 g Cu: 11,9 g So: 0,1 g Hs: -			En: 269,9 kcal Zs: 5,8 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 46,9 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 78,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 18,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, szója, tejféle, tojás				
Graham kenyér tk					
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: -				
Allergének	diófélék, glutén, szeszámag, szója, tejféle, tojás				
Uzsonna - A	Fetakrém magokkal	Füstölt sajt szelet 1/2 adag	Sonkakrém	Snidlinges tojáskrém	Jogobella joghurt
Tápanyag jellemzők	En: 72,4 kcal Zs: 6,3 g Tz: 2,2 g Fe: 2,7 g Sz: 0,9 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	En: 26,5 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,1 g Fe: 1,6 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 47,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,8 g Fe: 1,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: -	En: 55,8 kcal Zs: 5,0 g Tz: 1,5 g Fe: 2,1 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 133,5 kcal Zs: 4,0 g Tz: 2,7 g Fe: 5,3 g Sz: 17,4 g Cu: 16,5 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, tejféle	glutén, tejféle	mustár, tejféle	mustár, tejféle, tojás	tejféle
Főtt tojás karika	Tavaszi felvágott 1/2		Paradicsom	Kápia paprika	Korpás kifli.
Tápanyag jellemzők	En: 34,0 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 2,7 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 16,9 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,5 g Fe: 1,0 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 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: - So: 0,0 g Hs: -	En: 5,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: 0,5 g So: - Hs: -	En: 131,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 27,0 g Cu: 0,5 g So: 0,7 g Hs: -
Allergének	tojás	tejféle			diófélék, glutén, szeszámag, szója, szulfitok, tejféle, tojás



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Uzsonna - A

	Kígyóuborka	Philadelphia sajtkrém.	Trappista sajt szelet 1/2 adag	Graham kenyér.tk.
Tápanyag jellemzők	En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,5 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 22,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 0,4 g So: 0,1 g Zs: 2,1 g Fe: 0,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 62,2 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,0 g So: 0,3 g Zs: 4,6 g Fe: 5,2 g Cu: - Hs: -	En: 124,0 kcal Tz: - Sz: 25,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,5 g Cu: - Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás

	Vizes zsemle	Korpás zsemle	Graham kenyér.tk.
Tápanyag jellemzők	En: 80,7 kcal Tz: 0,0 g Sz: 17,4 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,1 g Cu: - Hs: -	En: 135,0 kcal Tz: - Sz: 27,5 g So: 0,7 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: - Hs: -	En: 124,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 25,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,5 g Cu: - Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás

SEnergia-A	1074,69kcal	1055,06kcal	1069,16kcal	1070,8kcal	1019,36kcal
------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------

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