

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap			
Tízórai - A																											
Ivójoghurt gyümölcsös.				Tea				Tea				Tej				Tea				Tea							
Tápanyag jellemzők				En: 72,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 13,0 g Cu: 12,0 g So: 0,1 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: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: 0,0 g Hs: -				En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 6,2 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 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: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -			
Allergének				tejféle																							
Lavina kalács				Kaiser Mini májas				Párizsikrém				Fahéjas gabonapehely tej.kiő.				Háromsajtos szendvicskrém				Sajti pajtik							
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: 64,6 kcal Zs: 6,3 g Tz: 2,8 g Fe: 1,3 g Sz: 0,7 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -				En: 96,0 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,1 g Fe: 1,4 g Sz: 20,8 g Cu: 9,0 g So: 0,2 g Hs: -				En: 59,5 kcal Zs: 4,8 g Tz: 3,1 g Fe: 3,3 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: -				En: 45,8 kcal Zs: 3,2 g Tz: 2,1 g Fe: 4,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -			
Allergének				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller				szója				szója, tejféle, mustár				diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle				glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller				tejféle			
				Kápia paprika				Sajt, Baby bell								Zöldpaprika.				Flóra margarin							
Tápanyag jellemzők				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: 62,8 kcal Zs: 4,9 g Tz: 3,3 g Fe: 4,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -								En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -				En: 31,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 0,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -							
Allergének								tejféle																			
				Reszelt trappista sajt				Kígyóuborka								Tönköly kenyér tk.				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: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 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: -				En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: - Hs: -							
Allergének																diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás											
				Graham kenyér.tk.				Fehér kenyér												Tönköly 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: -				En: 140,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,0 g Fe: 4,7 g Sz: 29,0 g Cu: 0,8 g So: 0,7 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, tejféle, tojás				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás												diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás							
Ebéd - A																											
Zöldség leves burgonyagombóccal				Húsos zöldborsó leves				Húsleves cérnametélttel.				Paradicsom leves				Gomba leves.				Babgulyás.							
Tápanyag jellemzők				En: 60,2 kcal Zs: 1,5 g Tz: 0,2 g Fe: 2,4 g Sz: 8,4 g Cu: 2,2 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g				En: 202,2 kcal Zs: 12,6 g Tz: 0,5 g Fe: 9,9 g Sz: 9,3 g Cu: 2,0 g So: 0,8 g Hs: 0,5 g				En: 77,7 kcal Zs: 2,5 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 10,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -				En: 152,9 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,6 g Fe: 3,4 g Sz: 21,6 g Cu: 13,4 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g				En: 97,8 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 3,3 g Sz: 9,7 g Cu: 1,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g				En: 299,6 kcal Zs: 13,8 g Tz: 0,5 g Fe: 15,4 g Sz: 25,7 g Cu: 1,4 g So: 0,9 g Hs: 0,5 g			
Allergének				zeller, glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás				glutén, tojás, mustár, tejféle, zeller, szója				glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller				zeller, glutén				glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller				glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller			

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap						
Ebéd - A																		
Székely káposzta				Lekváros bukta házi készítésű		Vadas sertés szelet		Göngyölt csirkemell		Túrógombóc.		Mákos metélt.						
Tápanyag jellemzők	En:	332,0 kcal	Zs: 24,9 g	En:	446,9 kcal	Zs: 6,0 g	En:	301,9 kcal	Zs: 17,6 g	En:	169,5 kcal	Zs: 5,0 g	En:	452,2 kcal	Zs: 16,5 g	En:	359,2 kcal	Zs: 10,0 g
	Tz:	3,1 g	Fe: 13,2 g	Tz:	0,7 g	Fe: 13,8 g	Tz:	-	Fe: 15,2 g	Tz:	0,4 g	Fe: 19,4 g	Tz:	4,3 g	Fe: 12,4 g	Tz:	1,2 g	Fe: 10,1 g
	Sz:	9,8 g	Cu: 0,6 g	Sz:	81,1 g	Cu: 26,7 g	Sz:	16,1 g	Cu: -	Sz:	9,8 g	Cu: 0,1 g	Sz:	62,8 g	Cu: 26,1 g	Sz:	55,1 g	Cu: 17,3 g
	So:	1,4 g	Hs: -	So:	0,1 g	Hs: 0,1 g	So:	0,4 g	Hs: -	So:	1,4 g	Hs: 0,5 g	So:	0,3 g	Hs: 0,1 g	So:	0,3 g	Hs: 0,2 g
Allergének		tejfőle, glutén, tojás, zeller		tojás, glutén		glutén, szója, tojás, tejfőle, mustár		diófőlek, glutén, szezámmag, szója, tejfőle, tojás, mustár		glutén, diófőlek, földimogyoró, szója, szulfitok, tejfőle, tojás		diófőlek, glutén, tojás						
Mikulásos zabszelet				Alma,		Spagetti		Petrezselymes burgonya		Mandarin								
Tápanyag jellemzők	En:	114,2 kcal	Zs: 3,6 g	En:	31,0 kcal	Zs: 0,4 g	En:	241,2 kcal	Zs: 4,5 g	En:	201,4 kcal	Zs: 4,0 g	En:	54,0 kcal	Zs: 1,0 g			
	Tz:	2,3 g	Fe: 1,8 g	Tz:	-	Fe: 0,4 g	Tz:	-	Fe: 6,8 g	Tz:	0,4 g	Fe: 4,4 g	Tz:	-	Fe: 0,8 g			
	Sz:	17,9 g	Cu: 9,0 g	Sz:	7,0 g	Cu: -	Sz:	41,6 g	Cu: -	Sz:	34,6 g	Cu: -	Sz:	11,8 g	Cu: -			
	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	0,1 g	Hs: 0,1 g	So:	-	Hs: -			
Allergének		diófőlek, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejfőle				glutén, tejfőle												
Graham kenyér tk.								Házi vitamin saláta										
Tápanyag jellemzők	En:	124,0 kcal	Zs: 0,6 g				En:	44,9 kcal	Zs: 0,1 g									
	Tz:	-	Fe: 4,5 g				Tz:	-	Fe: 1,1 g									
	Sz:	25,0 g	Cu: -				Sz:	9,5 g	Cu: 4,9 g									
	So:	0,8 g	Hs: -				So:	0,1 g	Hs: 0,1 g									
Allergének		diófőlek, glutén, szezámmag, szója, tejfőle, tojás																

Uzsonna - A

Szeletelt combsonka				Füstölt ító kockasajt				Lestyános körözött				Trappista sajt				Tejberizs				Pizzás háromszög								
Tápanyag jellemzők	En:	16,2 kcal	Zs:	0,4 g	En:	31,7 kcal	Zs:	2,4 g	En:	34,4 kcal	Zs:	2,2 g	En:	62,2 kcal	Zs:	4,6 g	En:	206,0 kcal	Zs:	5,0 g	En:	242,2 kcal	Zs:	13,1 g				
	Tz:	0,1 g	Fe:	3,0 g	Tz:	1,5 g	Fe:	1,9 g	Tz:	-	Fe:	2,6 g	Tz:	3,0 g	Fe:	5,2 g	Tz:	3,2 g	Fe:	6,6 g	Tz:	6,7 g	Fe:	3,1 g				
	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,5 g	Cu:	0,5 g	Sz:	0,8 g	Cu:	-	Sz:	0,0 g	Cu:	0,0 g	Sz:	33,6 g	Cu:	22,0 g	Sz:	27,0 g	Cu:	7,7 g				
	So:	0,5 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,5 g	Hs:	-	So:	0,4 g	Hs:	-				
Allergének				glutén, tejféle				tejféle				tejféle				tejféle				tejféle, tojás				diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás				
Liga margarin				Korpás kifli				Hónapos retek				Flóra margarin								Mandarin.								
Tápanyag jellemzők	En:	18,0 kcal	Zs:	2,0 g	En:	131,5 kcal	Zs:	0,5 g	En:	3,0 kcal	Zs:	0,0 g	En:	31,5 kcal	Zs:	3,5 g									En:	27,0 kcal	Zs:	0,5 g
	Tz:	0,6 g	Fe:	0,1 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,2 g	Tz:	0,7 g	Fe:	0,1 g									Tz:	-	Fe:	0,4 g
	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	27,0 g	Cu:	0,5 g	Sz:	0,4 g	Cu:	-	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g									Sz:	5,9 g	Cu:	-
	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,7 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-									So:	-	Hs:	-
Allergének				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás																								
Paradicsom								Tönköly spitz tk.				Sörretek																
Tápanyag jellemzők	En:	5,1 kcal	Zs:	0,0 g					En:	123,5 kcal	Zs:	0,5 g	En:	2,3 kcal	Zs:	0,0 g												
	Tz:	-	Fe:	0,2 g					Tz:	-	Fe:	4,3 g	Tz:	-	Fe:	0,2 g												
	Sz:	0,9 g	Cu:	-					Sz:	25,4 g	Cu:	-	Sz:	0,3 g	Cu:	-												
	So:	-	Hs:	-					So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-												
Allergének								diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás																				

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Uzsonna - A							
	Félbarna kenyér			Graham kenyér.tk.			
Tápanyag jellemzők	En: 133,0 kcal Tz: - Sz: 27,5 g So: 0,8 g	Zs: 0,5 g Fe: 3,9 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	diófélék, glutén, szezám, szója, tejfele, tojás			diófélék, glutén, szezám, szója, tejfele, tojás			
SEnergia-A	1040,39kcal	1096,12kcal	1083,45kcal	972,55kcal	1035,94kcal	1174,61kcal	0kcal
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

élvezet vezető

vezető szakács