



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tejeskávé 1,5 dl	Tea	Tea	Árpkása körtével és fahéjas szórattal	Tea
Tápanyag jellemzők En: 96,9 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 4,7 g Sz: 14,4 g Cu: 14,0 g So: 0,2 g Hs: - Allergének glutén	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: -	En: 281,5 kcal Zs: 6,5 g Tz: 3,6 g Fe: 8,4 g Sz: 47,3 g Cu: 21,5 g So: 0,5 g Hs: - glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -
Mediterrán túrókrém	Főtt tojás karika	Füstölt sajt szelet		Lestyános körözött
Tápanyag jellemzők En: 36,4 kcal Zs: 2,2 g Tz: 1,4 g Fe: 2,8 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g Allergének tejféle, csillagfűrt, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szója, zeller	En: 34,0 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 2,7 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - tojás	En: 53,0 kcal Zs: 3,8 g Tz: 2,3 g Fe: 3,2 g Sz: 1,5 g Cu: 0,2 g So: 0,4 g Hs: - glutén, tejféle		En: 34,4 kcal Zs: 2,2 g Tz: 1,5 g Fe: 2,6 g Sz: 0,8 g Cu: 0,6 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g tejféle
Kígyóuborka	Házi sajtkrém.	Flóra margarin		Lilahagyma
Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,5 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	En: 35,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,8 g Fe: 1,6 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle, glutén, mustár, szezámag, szója, tojás, zeller	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: -		En: 6,9 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 1,3 g Cu: - So: - Hs: -
Kifli	Jégcsapretek	Paradicsom		Tönköly kenyér tk.
Tápanyag jellemzők 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, szezámag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	En: 3,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -		En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,8 g Sz: 26,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitek, tejféle, tojás
	Teljeskiörlésű kenyér	Graham kenyér.tk.		
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, szezámag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	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, szezámag, szója, tejféle, tojás		
Ebéd - A				
Árpagyöngyleves	Babgulyás.	Rántott leves levesgyönggyel	Meggy leves	Burgonya leves
Tápanyag jellemzők En: 153,2 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,4 g Fe: 4,3 g Sz: 14,9 g Cu: 2,4 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g Allergének glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller, szója	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 glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller	En: 129,0 kcal Zs: 8,5 g Tz: 1,8 g Fe: 1,7 g Sz: 9,3 g Cu: 0,6 g So: 0,5 g Hs: 0,4 g glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 119,2 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,6 g Fe: 1,8 g Sz: 18,1 g Cu: 14,8 g So: 0,0 g Hs: - glutén, tejféle, mustár, tojás, zeller, szezámag, szója	En: 127,6 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,5 g Fe: 2,9 g Sz: 18,4 g Cu: 1,3 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				
Zöldborsófőzelék.	Farsangi fánk	Brassói aprópecsenye	Rántott csirkemell lenmagos budában	Halpaprikás
Tápanyag jellemzők En: 138,0 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,7 g Fe: 8,9 g Sz: 18,2 g Cu: 8,5 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 420,7 kcal Zs: 8,9 g Tz: 2,2 g Fe: 15,3 g Sz: 66,8 g Cu: 13,8 g So: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 398,3 kcal Zs: 19,4 g Tz: 3,7 g Fe: 17,0 g Sz: 32,8 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 262,7 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,3 g Fe: 19,4 g Sz: 18,8 g Cu: 0,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 184,6 kcal Zs: 9,5 g Tz: 3,4 g Fe: 17,1 g Sz: 5,2 g Cu: 0,8 g So: 0,6 g Hs: 0,4 g
Allergének glutén	tojás, tejféle, glutén	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás, diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, földimogyoró	glutén, tejféle, tojás, zeller
Párolt csirkemell	Barack íz	Cékla saláta édesítőszerrel.	Rizi-bizi	Orsó tészta telj.kiörl.
Tápanyag jellemzők En: 100,7 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,8 g Fe: 14,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 26,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 5,1 g Cu: 4,5 g So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 14,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,1 g Fe: 0,4 g Sz: 3,1 g Cu: 2,1 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 253,9 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,4 g Fe: 5,2 g Sz: 47,4 g Cu: 0,4 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 242,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,8 g Fe: 6,6 g Sz: 36,9 g Cu: 1,6 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás		mustár		glutén, tojás
Pöttyös túró rudi			Bajor káposzta saláta (édes.szer.)	Alma
Tápanyag jellemzők En: 105,6 kcal Zs: 5,1 g Tz: 4,2 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 10,8 g So: 0,0 g Hs: -			Tápanyag jellemzők En: 27,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 5,1 g Cu: 5,1 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 62,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 14,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének diófélék, földimogyoró, szója, tejféle			szulfitok	
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, szulfitok, tejféle, tojás				
Uzsonna - A				
Cigánysonka.	Kockasajt natúr.	Túrós táska.	Olasz felvágott	Tarka gyümölcs joghurt
Tápanyag jellemzők En: 14,9 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,3 g Fe: 1,5 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 32,0 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,6 g Fe: 1,1 g Sz: 1,5 g Cu: 0,9 g So: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 161,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,1 g Fe: 5,5 g Sz: 24,9 g Cu: 1,6 g So: 0,4 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 45,0 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,5 g Fe: 2,6 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 85,0 kcal Zs: 1,4 g Tz: 1,0 g Fe: 3,8 g Sz: 14,4 g Cu: 13,3 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének szója	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	glutén, szója	tejféle
Mozzarella sajt szelet 1/2	Korpás kifli		Flóra margarin	Kifli
Tápanyag jellemzők En: 32,7 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,6 g Fe: 2,6 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: -		Tápanyag jellemzők 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: -	Tápanyag jellemzők 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 tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás			diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás

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

Uzsonna - A

Kápia paprika			Kígyóuborka		
Tápanyag jellemzők	En: 5,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,9 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: 0,5 g Hs: -		En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,5 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének					
Liga margarin			Graham kenyér.tk.		
Tápanyag jellemzők	En: 18,0 kcal Tz: 0,6 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 2,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g 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, szezámmag, szója, tejszíne, tojás		
Búzakorpás kenyér					
Tápanyag jellemzők	En: 113,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 24,1 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 3,4 g Cu: 0,1 g Hs: -			
Allergének			diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfidok, tejszíne, tojás		

SEnergia-A	1090,92kcal	1143,3kcal	948,3kcal	1087,83kcal	1047,48kcal
------------	-------------	------------	-----------	-------------	-------------

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