



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Kakaó	Tea	Tejeskávé-	Tejbedara	Hideg tej.
Tápanyag jellemzők 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	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: 121,7 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 6,2 g Sz: 17,4 g Cu: 17,1 g So: 0,3 g Hs: - Allergének tejféle, glutén	Tápanyag jellemzők En: 210,8 kcal Zs: 3,9 g Tz: 2,3 g Fe: 8,3 g Sz: 35,1 g Cu: 19,0 g So: 0,3 g Hs: - Allergének glutén, tejféle	Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle
Túrós táska.	Túrós-tojáskrém	Sonkakrém, magos	Fahéjas szórat	Liga margarin
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: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	Tápanyag jellemzők En: 55,4 kcal Zs: 4,9 g Tz: 1,7 g Fe: 2,3 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	Tápanyag jellemzők En: 51,2 kcal Zs: 4,3 g Tz: 1,7 g Fe: 1,6 g Sz: 1,2 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: - Allergének tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár	Tápanyag jellemzők En: 40,3 kcal Zs: - Tz: - Fe: - Sz: 10,1 g Cu: 10,0 g So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
	Kígyóuborka:	Sörretek		Méz.
Tápanyag jellemzők Allergének	Tápanyag jellemzők En: 1,2 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 2,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 g Cu: - So: - Hs: -
	Gouda sajt szelet	Tönköly kenyér tk.		Graham kenyér.tk.
Tápanyag jellemzők Allergének	Tápanyag jellemzők En: 69,6 kcal Zs: 5,4 g Tz: 3,7 g Fe: 5,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - Allergének tejféle	Tápanyag jellemzők En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 26,0 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		Tápanyag jellemzők En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 24,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, tejféle, tojás
	Teljeskiörlésű kenyér			
Tápanyag jellemzők Allergének	Tápanyag jellemzők En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 24,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás			
Ebéd - A				
Zöldséges reszelttészta leves	Csirke raguleves	Paradicsom leves	Csontleves csicseriborsóval és tésztával	Sajtosgaluska leves
Tápanyag jellemzők Allergének	Tápanyag jellemzők En: 117,6 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,5 g Fe: 12,0 g Sz: 6,7 g Cu: 1,8 g So: 0,7 g Hs: 0,5 g Allergének glutén, tojás, mustár, szója, tejféle, zeller	Tápanyag jellemzők En: 143,6 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,5 g Fe: 3,4 g Sz: 21,6 g Cu: 13,4 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének glutén, zeller	Tápanyag jellemzők En: 150,3 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,1 g Fe: 7,8 g Sz: 14,5 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g Allergének glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	Tápanyag jellemzők En: 80,8 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,7 g Fe: 3,3 g Sz: 8,2 g Cu: 1,0 g So: 0,4 g Hs: 0,2 g Allergének glutén, mustár, tejféle, tojás, zeller

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Zöldbabfőzelék Tápanyag jellemzők En: 186,6 kcal Zs: 10,5 g Tz: 2,9 g Fe: 3,9 g Sz: 13,9 g Cu: 4,8 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének	Lekváros bukta házi készítésű Tápanyag jellemzők En: 440,9 kcal Zs: 5,3 g Tz: 0,6 g Fe: 13,7 g Sz: 81,5 g Cu: 26,4 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének	Zöldséges sertés tokány Tápanyag jellemzők En: 160,7 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,4 g Fe: 14,2 g Sz: 5,5 g Cu: 1,0 g So: 0,6 g Hs: 0,4 g Allergének	Rántott csirkemell tökmagos bundában Tápanyag jellemzők En: 222,2 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,4 g Fe: 20,5 g Sz: 17,8 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g Allergének	Zöldborsófőzelék Tápanyag jellemzők En: 221,6 kcal Zs: 11,9 g Tz: 3,8 g Fe: 7,5 g Sz: 15,7 g Cu: 6,8 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének
	Fűszeres sertéscsíkok Tápanyag jellemzők En: 145,3 kcal Zs: 8,5 g Tz: 0,4 g Fe: 13,0 g Sz: 2,1 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g Hs: 0,6 g Allergének	Mandarin Tápanyag jellemzők En: 67,5 kcal Zs: 1,2 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 14,7 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Kuszkusz Tápanyag jellemzők En: 216,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,2 g Sz: 36,3 g Cu: 1,8 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének	Petrezselymes rizs, Tápanyag jellemzők En: 205,4 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,3 g Fe: 4,2 g Sz: 45,6 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének	Főtt tojás. Tápanyag jellemzők En: 68,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének
	Graham kenyér tk Tápanyag jellemzők En: 125,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,2 g Fe: 5,5 g Sz: 24,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - Allergének			Házi káposzta saláta Tápanyag jellemzők En: 39,4 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,9 g Sz: 8,4 g Cu: 5,1 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének	Félbarna kenyér Tápanyag jellemzők En: 132,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 3,9 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - Allergének
					Körte: Tápanyag jellemzők En: 67,6 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 15,6 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - Allergének
Uzsonna - A	Füstölt sajt szelet Tápanyag jellemzők En: 79,5 kcal Zs: 5,7 g Tz: 3,4 g Fe: 4,8 g Sz: 2,3 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: - Allergének	Amálka sonka 1/2 adag Tápanyag jellemzők En: 14,3 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,3 g Fe: 1,4 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - Allergének	Halkrém Tápanyag jellemzők En: 107,7 kcal Zs: 10,7 g Tz: 3,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g Allergének	Sajtos párizsi Tápanyag jellemzők En: 48,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 1,6 g Fe: 2,2 g Sz: 0,6 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: - Allergének	Mazdamer sajtszelet Tápanyag jellemzők En: 103,8 kcal Zs: 8,1 g Tz: 5,4 g Fe: 7,8 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének
	Flóra margarin 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: - Allergének	Mozzarella sajt 1/2 adag Tápanyag jellemzők En: 49,0 kcal Zs: 3,8 g Tz: 2,4 g Fe: 3,9 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - Allergének	Kápia paprika 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: - Allergének	Boci sajtkrém tejszínes. Tápanyag jellemzők En: 15,7 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,6 g Fe: 1,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,6 g So: 0,1 g Hs: - Allergének	Vajkrém natúr Tápanyag jellemzők En: 21,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,3 g Fe: 0,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,3 g So: 0,1 g Hs: - Allergének

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Jégcsapretek	Philadelphia sajtkrém..	Baby bell sajt	Paradicsom	Kígyóuborka
Tápanyag jellemzők	En: 3,6 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,8 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 22,5 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: - tejféle	En: 62,8 kcal Tz: 3,3 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g Zs: 4,9 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: - tejféle	En: 5,1 kcal Tz: - Sz: 0,9 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének					
	Korpás zsemle	Zöldpaprika	Vizes zsemle	Teljeskiőrlésű kenyér	Sötét rozskenyér
Tápanyag jellemzők	En: 135,0 kcal Tz: - Sz: 27,5 g So: 0,7 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: - Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	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: 125,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,5 g So: 0,8 g Zs: 0,7 g Fe: 5,5 g Cu: - Hs: -	En: 132,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,9 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás
		Vizes zsemle			
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: -			
Allergének		diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás			
SEnergia-A	1080,9kcal	1075,69kcal	1087,88kcal	1063,6kcal	1095,42kcal

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