



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Hideg tej,1,5 dl	Tea	Tejeskávé 1,5 dl	Hideg tej.	Kakaó
Tápanyag jellemzők	En: 66,0 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 4,7 g Sz: 6,9 g Cu: 6,9 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: 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: -	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: 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	szulfítok	glutén, tejféle	tejféle	tejféle, szója
	Gabonapehely, csokigolyó tk.	Kaiser Mini májas	Házi húskrém	Padlizsánkrém	Főtt tojás karika.
Tápanyag jellemzők	En: 74,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 1,7 g Sz: 14,0 g Cu: 5,0 g So: 0,1 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: 67,3 kcal Zs: 4,8 g Tz: 1,3 g Fe: 5,1 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 54,4 kcal Zs: 5,0 g Tz: 1,4 g Fe: 0,5 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	En: 34,0 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 2,7 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle	szója	mustár, tejféle, glutén, szója, tojás, zeller	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás
	Reszelt trappista sajt.	Paradicsom	Hónapos retek	Márványsajtos szendvicskrém	
Tápanyag jellemzők	En: 49,4 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,5 g Fe: 3,8 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 66,2 kcal Zs: 6,8 g Tz: 4,2 g Fe: 0,7 g Sz: 0,7 g Cu: 0,6 g So: 0,1 g Hs: -	
Allergének	tejféle			tejféle	
	Kígyóuborka	Teljeskiörlésű kenyér	Tönköly kenyér tk.	Kígyóuborka	
Tápanyag jellemzők	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 129,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 23,0 g Cu: - So: 0,6 g Hs: -	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: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás		
	Graham kenyér.tk.			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: -			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, szulfítok, tejféle, tojás			diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfítok, tejféle, tojás	
Ebéd - A					
	Zöldséges rizsleves	Becsinált leves	Gyümölcsleves.	Zeller leves	Brokkolikrém leves
Tápanyag jellemzők	En: 71,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,2 g Fe: 2,0 g Sz: 10,2 g Cu: 1,3 g So: 0,4 g Hs: 0,2 g	En: 204,6 kcal Zs: 14,1 g Tz: 0,5 g Fe: 9,4 g Sz: 7,4 g Cu: 1,7 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 123,6 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,1 g Fe: 2,0 g Sz: 22,3 g Cu: 15,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 81,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,4 g Fe: 1,9 g Sz: 7,6 g Cu: 1,4 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 123,9 kcal Zs: 7,4 g Tz: 3,4 g Fe: 3,6 g Sz: 8,9 g Cu: 1,9 g So: 0,5 g Hs: 0,2 g
Allergének	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller, szezámmag	glutén, zeller, mustár, szója, tejféle, tojás	glutén, tejféle, mustár, szója, tojás, zeller

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Szárazbab főzelék	Túrós metélt	Szárnyas rizottó	Stefánia vagdalt	Levesgyöggyl és tökmaggal
Tápanyag jellemzők	En: 300,6 kcal Zs: 10,9 g Tz: 2,9 g Fe: 11,9 g Sz: 35,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 370,0 kcal Zs: 10,0 g Tz: 4,4 g Fe: 12,6 g Sz: 55,3 g Cu: 12,3 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 427,5 kcal Zs: 11,0 g Tz: 3,3 g Fe: 25,7 g Sz: 50,3 g Cu: 1,8 g So: 0,9 g Hs: 0,6 g	En: 285,0 kcal Zs: 20,0 g Tz: 0,5 g Fe: 13,5 g Sz: 9,7 g Cu: - So: 0,7 g Hs: 0,4 g	En: 40,5 kcal Zs: 2,8 g Tz: 0,8 g Fe: 1,2 g Sz: 2,3 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója, szulfitok
	Pulyka pörkölt	Alma,	Házi vitamin saláta	Medvehagymás burgonya püré.	Panírozott halporció sajtos sütohen sült
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: 0,5 g Hs: 0,3 g	En: 31,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 7,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 42,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 9,1 g Cu: 4,9 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 186,7 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,6 g Fe: 5,1 g Sz: 28,7 g Cu: 2,8 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	En: 242,2 kcal Zs: 11,1 g Tz: 1,6 g Fe: 12,1 g Sz: 23,1 g Cu: 1,8 g So: 1,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle			tejféle	glutén, hal, tejféle, tojás
	Graham kenyér tk				Vajas burgonya
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: -				En: 169,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,4 g Fe: 3,7 g Sz: 28,8 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás				
					Mandarin.
Tápanyag jellemzők					En: 27,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 5,9 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének					
Uzsonna - A	Nagylyukú sajt szelet	Pizzás kifli-	Kockasajt natúr.	Cigánysonka	Nádudvari gyümölcs joghurt
Tápanyag jellemzők	En: 105,3 kcal Zs: 8,1 g Tz: 5,4 g Fe: 7,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	En: 166,9 kcal Zs: 2,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,4 g Sz: 31,4 g Cu: 3,3 g So: 1,1 g Hs: -	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: -	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: 12,5 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,3 g Fe: 0,4 g Sz: 1,8 g Cu: 1,6 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	tejféle	szója	tejféle
	Margarin napraforgómaggal	Sajti pajtik	Kifli	Philadelphia sajtkrém.	Korpás kifli
Tápanyag jellemzők	En: 75,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 1,8 g Fe: 1,1 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,1 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: -	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: -	En: 22,5 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: 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	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás

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

Uzsonna - A				
Paradicsom			Zöldpaprika.	
Tápanyag jellemzők	En: 5,1 kcal	Zs: 0,0 g	En: -	Zs: -
	Tz: -	Fe: 0,2 g	Tz: -	Fe: -
	Sz: 0,9 g	Cu: -	Sz: -	Cu: -
	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -
Allergének				
Búzakorpás kenyér			Zsemle	
Tápanyag jellemzők	En: 113,0 kcal	Zs: 0,4 g	En: 145,3 kcal	Zs: 0,5 g
	Tz: 0,1 g	Fe: 3,4 g	Tz: 0,1 g	Fe: 3,8 g
	Sz: 24,1 g	Cu: 0,1 g	Sz: 31,3 g	Cu: -
	So: 0,6 g	Hs: -	So: 0,7 g	Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szeszámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	

SEnergia-A	1081,85kcal	1088,26kcal	1062,56kcal	1030,62kcal	1096,8kcal
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

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