



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej,	Hideg tej,1,5 dl	Teljeskiörlesű kenyér	Paradicsom	Jégcsapretek
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: 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: 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: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	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: -
Allergének	tejféle	tejféle	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás		
Tápanyag jellemzők	Fahéjas gab.pehely En: 76,8 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,1 g Fe: 1,1 g Sz: 16,6 g Cu: 7,2 g So: 0,1 g Hs: -	Izesített kockasajt En: 24,4 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,1 g Fe: 1,3 g Sz: 0,7 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -	Tejeskávé 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: -	Graham kenyér.tk. 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: -	Tea En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejféle	tejféle	tejféle, glutén	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás	szulfitek
Tápanyag jellemzők		Korpás kifli 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: -	Sonkakrém, magos 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: -	Kakaó 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: -	Csicseriborsókrém(Humusz) En: 87,3 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,6 g Sz: 4,3 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g
Allergének		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás	tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, szulfitek, mustár	tejféle, szója	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller
Tápanyag jellemzők			Hónapos retek En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	Gyulai májas. En: 44,6 kcal Zs: 4,1 g Tz: 2,4 g Fe: 1,6 g Sz: 0,2 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	Graham kenyér.tk. 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				mustár, szója, tejféle	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejféle, tojás
Tápanyag jellemzők					Trappista sajt szelet, En: 62,2 kcal Zs: 4,6 g Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének					tejféle
Ebéd - A	Csontleves csigatésztával	Mandarin	Petrezselymes rizs,	Párolt bulgúr	Vajas burgonya
Tápanyag jellemzők	En: 148,2 kcal Zs: 6,9 g Tz: 0,3 g Fe: 5,6 g Sz: 8,1 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 67,5 kcal Zs: 1,2 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 14,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 205,2 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	En: 258,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,6 g Fe: 7,3 g Sz: 45,9 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 174,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,4 g Fe: 3,9 g Sz: 30,3 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g
Allergének	mustár, glutén, tojás, szója, tejféle, zeller			diófélék, glutén, mustár, szezám, szója, tejféle, tojás, zeller	



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Húsvéti müzli szelet	Csirke raguleves	Paradicsomos csirkemell	Lecsós virsli	Levesgyöggel és tökmaggal
Tápanyag jellemzők	En: 112,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,5 g Fe: 1,3 g Sz: 16,3 g Cu: 8,5 g So: 0,1 g Hs: -	En: 116,9 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,4 g Fe: 11,7 g Sz: 6,6 g Cu: 1,8 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	En: 174,3 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,1 g Fe: 20,9 g Sz: 5,0 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g Hs: 0,8 g	En: 182,3 kcal Zs: 13,9 g Tz: 4,4 g Fe: 6,5 g Sz: 6,4 g Cu: 0,4 g So: 1,6 g Hs: 0,3 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	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámag, szója, tejszínes	mustár, glutén, tojás, szója, tejszínes, zeller, szulfitek	mustár, tejszínes, glutén, szója, tojás, zeller	mustár, szulfitek, glutén, szója, tejszínes, tojás, zeller	glutén, tejszínes, tojás, diófélék, földimogyoró, szezámag, szója, szulfitek
	Graham kenyér tk.	Túrós derelye tejszínes és porcukorral	Zellerkrém leves levesgyöggel	Csontleves eperlevéllel	Tavaszi hagymakrémleves
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: 458,3 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,1 g Fe: 13,9 g Sz: 73,1 g Cu: 26,5 g So: 0,9 g Hs: -	En: 126,3 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,9 g Fe: 2,5 g Sz: 11,7 g Cu: 1,1 g So: 0,5 g Hs: 0,1 g	En: 138,6 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,3 g Fe: 5,2 g Sz: 7,9 g Cu: 0,5 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 113,0 kcal Zs: 6,1 g Tz: 2,2 g Fe: 2,7 g Sz: 10,0 g Cu: 1,9 g So: 0,8 g Hs: 0,5 g
Allergének	diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitek, tejszínes, tojás	glutén, tejszínes, diófélék	mustár, glutén, zeller, tejszínes, szója, tojás	mustár, zeller, glutén, szója, tejszínes, tojás, szulfitek	mustár, glutén, tejszínes, szója, tojás, zeller
	Csemege uborka (édes.szer.)				Tartármártás
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: 90,7 kcal Zs: 8,8 g Tz: 2,6 g Fe: 0,6 g Sz: 1,8 g Cu: 1,5 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	mustár				mustár, glutén, szója, tejszínes, tojás, zeller, szulfitek
	Serpentyő burgonya,				Sütőben sült panírozott halrudacska
Tápanyag jellemzők	En: 279,9 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,6 g Fe: 16,0 g Sz: 25,5 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g				En: 198,4 kcal Zs: 9,8 g Tz: 0,9 g Fe: 10,4 g Sz: 16,4 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	mustár, glutén, szója, szulfitek, tejszínes, tojás, zeller				glutén, hal, mustár, puhatestűek, rák, szója, tejszínes, tojás, zeller
Uzsonna - A					
	Túrókrém, Zöldfűszeres magokkal.	Tönköly kenyér. tk.	Tea	Zöldpaprika	Habos puding
Tápanyag jellemzők	En: 30,8 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,1 g Fe: 2,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,4 g So: 0,4 g Hs: 0,4 g	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: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 162,8 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,8 g Fe: 2,1 g Sz: 28,7 g Cu: 22,8 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, mustár, szezámag, szója, tejszínes, tojás, zeller, diófélék, földimogyoró, szulfitek	diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitek, tejszínes, tojás	szulfitek		tejszínes
	Nagylyukú sajt szelet	Füstölt sajt szelet 1/2 adag	Pizzás csiga-	Hajdúsági körözött	
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: 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: 162,0 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,5 g Fe: 1,9 g Sz: 19,5 g Cu: 2,0 g So: 0,6 g Hs: -	En: 35,2 kcal Zs: 2,4 g Tz: 1,6 g Fe: 2,4 g Sz: 1,0 g Cu: 0,5 g So: 0,2 g Hs: -	
Allergének	tejszínes	tejszínes	diófélék, glutén, szezámag, szója, szulfitek, tejszínes, tojás, zeller	tejszínes	



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

Uzsonna - A

Félbarna kenyér.

Tápanyag	En: 132,5 kcal Zs: 0,5 g
jellemzők	Tz: - Fe: 3,9 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: -
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás

Zölpestós vajkrém.

En: 51,0 kcal Zs: 4,6 g
Tz: 2,8 g Fe: 1,4 g
Sz: 0,8 g Cu: 0,5 g
So: 0,3 g Hs: -
tejjéle, mustár

Korpás kifli

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: -
diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás

Kápia paprika

Tápanyag	En: 5,4 kcal Zs: 0,0 g
jellemzők	Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: 0,5 g So: - Hs: -
Allergének	

Kígyóuborka

En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g
Tz: - Fe: 0,1 g
Sz: 0,4 g Cu: -
So: - Hs: -

S Energia-A	1089,91kcal	1080,04kcal	1004,13kcal	1041,67kcal	1089,41kcal
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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