



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>					
	<b>Tej</b>	<b>Tea</b>	<b>Kakaós banános zabkása fahéjas szórattal</b>	<b>Tea</b>	<b>Tea</b>
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: -	En: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -	En: 228,6 kcal Zs: 5,2 g Tz: 2,9 g Fe: 8,8 g Sz: 36,0 g Cu: 23,1 g So: 0,7 g Hs: 0,2 g	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	szulfitok	tejféle, glutén	szulfitok	szulfitok
	<b>Gabonapehely, dzsungel.</b>	<b>Zöldpestós sajtkrém napraforgómaggal.</b>		<b>Gouda sajt szelet</b>	<b>Csicseriborsókrém(Humusz)</b>
Tápanyag jellemzők	En: 75,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 1,5 g Sz: 15,7 g Cu: 5,8 g So: 0,1 g Hs: -	En: 41,1 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,8 g Fe: 2,3 g Sz: 1,8 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -		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: -	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, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejfele	diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejfele		tejféle	glutén, mustár, szója, tejfele, tojás, zeller
		<b>Reszelt karalábé</b>		<b>Multivitaminos margarin.</b>	<b>Kígyóuborka</b>
Tápanyag jellemzők		En: 0,8 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: - Hs: -		En: 36,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,2 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének					
		<b>Graham kenyér.tk.</b>		<b>Retek,hónapos</b>	<b>Teljeskiőrlésű kenyér</b>
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: 1,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,0 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: -
Allergének		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejfele, tojás			diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejfele, tojás
				<b>Graham kenyér.tk.</b>	
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, szezám, szója, szulfitok, tejfele, tojás	
<b>Ebéd - A</b>					
	<b>Zabgaluska leves</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves</b>	<b>Póréhagymakrémleves</b>	<b>Karfiol leves</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves</b>
Tápanyag jellemzők	En: 76,9 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,3 g Fe: 2,4 g Sz: 8,3 g Cu: 0,3 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 170,9 kcal Zs: 7,9 g Tz: 2,7 g Fe: 12,9 g Sz: 9,8 g Cu: 2,6 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 132,3 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,2 g Fe: 3,0 g Sz: 9,2 g Cu: 1,4 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g	En: 90,2 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,6 g Fe: 2,8 g Sz: 8,1 g Cu: 1,7 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 130,9 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,5 g Fe: 2,2 g Sz: 20,3 g Cu: 14,5 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g
Allergének	mustár, glutén, szója, tejfele, tojás, zeller	glutén, mustár, szója, tejfele, tojás, zeller	mustár, glutén, szója, tejfele, tojás, zeller	mustár, glutén, tojás, szója, tejfele, zeller	glutén, mustár, szója, tejfele, tojás, zeller



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

**Ebéd - A**

	Paradicsomos húsgombóc	Lekváros bukta házi készítésű	Pírtott zsemlekocka	Cheddaros-mustáros csirkecsíkok	Sütőben sült panírozott trappista
Tápanyag jellemzők	En: 338,9 kcal Zs: 17,6 g Tz: 0,5 g Fe: 13,0 g Sz: 28,8 g Cu: 11,9 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 393,9 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,6 g Fe: 12,3 g Sz: 71,8 g Cu: 23,7 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 40,1 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,3 g Fe: 0,6 g Sz: 3,4 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: -	En: 240,2 kcal Zs: 16,0 g Tz: 3,4 g Fe: 16,7 g Sz: 5,0 g Cu: 2,4 g So: 0,7 g Hs: -	En: 220,8 kcal Zs: 12,2 g Tz: 4,5 g Fe: 9,0 g Sz: 18,0 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g Hs: -
Allergének	mustár, zeller, glutén, tojás	tojás, tejszíne, glutén	glutén	tejszíne, mustár, szulfítok, tojás, glutén	glutén, szója, tejszíne, tojás

	Főtt burgonya 1/2 adag	Őszibarack	Rakott kelkáposzta barna rizssel	Kukoricás rizs	Burgonya püré
Tápanyag jellemzők	En: 101,3 kcal Zs: 2,4 g Tz: 0,3 g Fe: 2,1 g Sz: 16,6 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 41,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 9,0 g Cu: - So: - Hs: -	En: 324,6 kcal Zs: 19,4 g Tz: 3,3 g Fe: 14,4 g Sz: 20,1 g Cu: 0,8 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 276,4 kcal Zs: 5,1 g Tz: 0,5 g Fe: 5,1 g Sz: 49,6 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 203,0 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,6 g Fe: 5,4 g Sz: 32,4 g Cu: 2,7 g So: 0,4 g Hs: 0,1 g
Allergének			mustár, tojás, tejszíne		mustár, glutén, szója, tejszíne, tojás, zeller

	Kenyér, graham tk.	Alma,	Pöttyös túró rudi
Tápanyag jellemzők	En: 75,3 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 3,3 g Sz: 14,7 g Cu: - So: 0,5 g Hs: -	En: 34,1 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 7,7 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	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: -
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfítok, tejszíne, tojás		diófélék, földimogyoró, szója, tejszíne

	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	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfítok, tejszíne, tojás

**Uzsonna - A**

	Cigánysonka	Trappista sajt szelet,	Snidlinges házi húskrém	Sonkkrém	Könnyű és finom Danon joghurt
Tápanyag jellemzők	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: 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: -	En: 90,3 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,5 g Fe: 5,4 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 47,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,8 g Fe: 1,3 g Sz: 1,2 g Cu: 0,2 g So: 0,4 g Hs: -	En: 97,5 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,6 g Fe: 3,6 g Sz: 15,1 g Cu: 12,5 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	szója	tejszíne, szója	mustár, tejszíne, glutén, szezám, szója, tojás, zeller	mustár, tejszíne	tejszíne

	Multivitaminos margarin.	Zöldpaprika	Paradicsom	Újhagyma	Abonett kenyér
Tápanyag jellemzők	En: 36,0 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,2 g Fe: - Sz: - Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 15,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 0,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 39,6 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,4 g Sz: 7,2 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének					glutén



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Kígyóuborka</b>	<b>Flóra margarin</b>	<b>Tönköly spitz tk.</b>	<b>Korpás kifli</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,4 g 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: - tejféle	En: 129,5 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,5 g Sz: 25,1 g Cu: - So: 0,6 g Hs: - diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás	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	
Allergének					
	<b>Korpás zsemle</b>	<b>Vizes zsemle</b>			
Tápanyag jellemzők	En: 135,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 4,7 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 80,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,0 g Fe: 2,1 g Sz: 17,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: -			
Allergének	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás	diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitek, tejjéle, tojás			
<b>S</b> Energia-A	1084,72kcal	982kcal	950,39kcal	1098,54kcal	1048,56kcal

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