



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
Tea		Árpakása körtés, fahéjas szórattal		Tea		Kakaó		Hideg tej,1,5 dl		
Tápanyag jellemzők	En: 31,4 kcal Tz: - Sz: 7,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: 7,0 g Hs: -	En: 224,9 kcal Tz: 3,1 g Sz: 36,6 g So: 0,4 g	Zs: 5,0 g Fe: 8,3 g Cu: 21,7 g Hs: -	En: 31,4 kcal Tz: - Sz: 7,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: 7,0 g Hs: -	En: 120,6 kcal Tz: 2,1 g Sz: 16,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,2 g Fe: 6,5 g Cu: 16,1 g Hs: -	En: 66,0 kcal Tz: 1,5 g Sz: 6,9 g So: 0,2 g	Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 6,9 g Hs: -
Allergének	szulfitok		tejféle, glutén, mustár, szója, tojás, zeller		szulfitok		tejféle, szója		tejféle	
Csirkemell sonka..		Kakaó szórat		Szeletelt karaj		Kakaós croissant		Padlizsánkrém		
Tápanyag jellemzők	En: 23,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 0,4 g So: 0,4 g	Zs: 1,0 g Fe: 3,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 50,5 kcal Tz: 0,1 g Sz: 12,1 g So: 0,0 g	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: 12,0 g Hs: -	En: 12,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g	Zs: 0,4 g Fe: 1,9 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 200,5 kcal Tz: 0,4 g Sz: 27,6 g So: 0,3 g	Zs: 8,9 g Fe: 2,5 g Cu: 2,3 g Hs: -	En: 54,4 kcal Tz: 1,4 g Sz: 1,9 g So: 0,4 g	Zs: 5,0 g Fe: 0,5 g Cu: 0,2 g Hs: 0,3 g
Allergének	szója		szója				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller		mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	
Valódi vajas margarin				Flóra margarin				Zöldpaprika.		
Tápanyag jellemzők	En: 54,4 kcal Tz: 2,2 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 6,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -			En: 31,5 kcal Tz: 0,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 3,5 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -			En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
Allergének	tejféle				tejféle					
Újhagyma				Kápia paprika				Tönköly kenyér tk.		
Tápanyag jellemzők	En: 15,2 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,9 g Cu: - Hs: -			En: 6,8 kcal Tz: 0,0 g Sz: 1,1 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: 0,6 g Hs: -			En: 135,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: - Hs: -
Allergének									diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	
Fehér kenyér				Tönköly kenyér tk.						
Tápanyag jellemzők	En: 140,0 kcal Tz: - Sz: 29,0 g So: 0,7 g	Zs: 0,5 g Fe: 4,7 g Cu: 0,8 g Hs: -			En: 135,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,8 g Cu: - Hs: -				
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás					
Ebéd - A										
Csontleves ötgabonás gombóccal Fejtettbab leves		Karalábé leves		Zellerkrém leves levesgyönggyel		Zöldborsó leves				
Tápanyag jellemzők	En: 121,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 5,5 g So: 0,4 g	Zs: 6,5 g Fe: 4,3 g Cu: 0,7 g Hs: 0,1 g	En: 188,7 kcal Tz: 2,9 g Sz: 18,9 g So: 0,8 g	Zs: 7,4 g Fe: 7,4 g Cu: 3,3 g Hs: 0,1 g	En: 72,5 kcal Tz: 0,4 g Sz: 7,6 g So: 0,1 g	Zs: 3,4 g Fe: 1,5 g Cu: 1,3 g Hs: 0,1 g	En: 127,8 kcal Tz: 2,9 g Sz: 12,0 g So: 0,5 g	Zs: 7,3 g Fe: 2,5 g Cu: 1,3 g Hs: 0,1 g	En: 85,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 8,3 g So: 0,2 g	Zs: 3,7 g Fe: 2,9 g Cu: 1,7 g Hs: 0,1 g
Allergének	mustár, zeller, glutén, szója, tejféle, tojás		mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller, szulfitok		mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller		mustár, glutén, zeller, tejféle, szója, tojás		mustár, glutén, tojás, szója, tejféle, zeller	



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd - A									
Sóskamártás		Sonkás kocka		Cukkinis karaj		Göngyölt pulykamell		Rántott halfilé magos bundában	
Tápanyag jellemzők	En: 267,3 kcal Zs: 17,1 g Tz: 4,3 g Fe: 4,2 g Sz: 18,2 g Cu: 8,4 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 351,2 kcal Zs: 12,3 g Tz: 4,5 g Fe: 10,8 g Sz: 46,9 g Cu: 1,8 g So: 0,7 g Hs: 0,2 g	En: 265,6 kcal Zs: 16,5 g Tz: 5,6 g Fe: 18,4 g Sz: 8,1 g Cu: 2,8 g So: 1,1 g Hs: 0,1 g	En: 165,6 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,4 g Fe: 17,3 g Sz: 8,0 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 0,5 g	En: 218,5 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,5 g Fe: 19,1 g Sz: 19,5 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: 0,7 g				
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tojás, mustár, tejféle, diófélék, szezámmag, szója, szulfitok	glutén, tejféle, mustár, szója, tojás, zeller	mustár, tojás, diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, zeller	tejféle, diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tojás, hal, földimogyoró				
Főtt burgonya 1/2 adag		Csemege uborka (édes.szer.)		Párolt bulgúr		Édes hasábburgonya sütőben sült.		Párolt jázmin rizs	
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: 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: 249,0 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,5 g Fe: 7,3 g Sz: 45,9 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 186,7 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,4 g Fe: 2,8 g Sz: 30,1 g Cu: 7,4 g So: 0,6 g Hs: 0,6 g	En: 250,1 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 45,8 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g				
Allergének		mustár	diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szója, tejféle, tojás, zeller						
Főtt tojás.						Ketchup		Kapros öntet	
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: -					En: 20,8 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 4,6 g Cu: 3,6 g So: 0,3 g Hs: -	En: 22,2 kcal Zs: 0,9 g Tz: 0,6 g Fe: 1,0 g Sz: 2,4 g Cu: 1,2 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g		
Allergének	tojás							tejféle	
Kenyér, graham tk.									
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: -								
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás								
Uzsonna - A									
Magos sajtkrém		Edámi sajt		Krémtúró milli		Gépsonka		Nádudvari gyümölcs joghurt	
Tápanyag jellemzők	En: 54,1 kcal Zs: 4,1 g Tz: 1,3 g Fe: 3,2 g Sz: 0,9 g Cu: 0,4 g So: 0,2 g Hs: -	En: 62,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 127,8 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,4 g Fe: 6,4 g Sz: 20,7 g Cu: 17,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 23,4 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 1,6 g Sz: 1,5 g Cu: 0,1 g So: 0,5 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, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, szulfitok	tejféle	tejféle					tejféle	
Kígyóuborka		Flóra margarin				Valódi vajas margarin		Mese csokis keksz	
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: -			En: 54,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,2 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 158,5 kcal Zs: 6,7 g Tz: 3,1 g Fe: 3,0 g Sz: 20,7 g Cu: 6,9 g So: 0,2 g Hs: -		diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejféle, tojás	
Allergének		tejféle			tejféle				



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Korpás kifli		Kígyóúsborka		Paradicsom
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők
Allergének		Allergének		Allergének
Graham kenyér.tk.		Graham kenyér.tk.		Graham kenyér.tk.
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők
Allergének		Allergének		Allergének
SEnergia-A		SEnergia-A		SEnergia-A

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