



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
Tej		Hideg tej,1,5 dl		Kakaós banános zabkása fahéjas szórattal		Tejeskávé 1,5 dl		Tea		
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: 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: 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: 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: 31,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 7,3 g Cu: 7,0 g So: - Hs: -					
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle, glutén	glutén, tejféle	szulfitok					
Töltött gabonapárna telj.kiörl.		Pápai májas				Cigánysonka		Tonhalkrém		
Tápanyag jellemzők	En: 134,4 kcal Zs: 5,2 g Tz: 2,4 g Fe: 2,3 g Sz: 18,9 g Cu: 10,0 g So: 0,1 g Hs: -	En: 48,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,8 g Fe: 3,0 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 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: 69,4 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,1 g Fe: 1,7 g Sz: 0,7 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: -				
Allergének	diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szója, tejféle					szója	hal, tejféle, mustár			
		Lilahagyma				Vajízú light margarin		Kígyóuborka		
Tápanyag jellemzők		En: 6,9 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 1,3 g Cu: - So: - Hs: -			En: 28,8 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,9 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										
		Teljeskiörlésű kenyér				Zöldpaprika.		Tönköly kenyér tk.		
Tápanyag jellemzők		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: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - 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: -				
Allergének		diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás				diófélék, glutén, szezám, szója, szulfitok, tejféle, tojás				
						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, szulfitok, tejféle, tojás				
Ebéd - A										
Zöldség leves		Marhagulyásleves		Vajasgaluska leves zöldborsóval		Zöldbab leves		Reszelttészta leves		
Tápanyag jellemzők	En: 72,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,4 g Fe: 1,6 g Sz: 7,9 g Cu: 0,7 g So: 0,5 g Hs: 0,4 g	En: 169,5 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,4 g Fe: 12,6 g Sz: 13,8 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 72,2 kcal Zs: 2,2 g Tz: 0,7 g Fe: 3,1 g Sz: 8,8 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 94,3 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,5 g Fe: 2,3 g Sz: 9,3 g Cu: 1,6 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	En: 136,2 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,7 g Fe: 6,4 g Sz: 10,5 g Cu: 0,6 g So: 0,6 g Hs: 0,1 g					
Allergének	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	mustár, glutén, szója, szulfitok, tejféle, tojás, zeller	zeller, glutén, tejféle, tojás, mustár, szója	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	mustár, glutén, szója, tojás, zeller					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Lencsefőzelék	Tökmagos házi készítésű pogácsa	Almás - sajtos csirkemell	Tejfölös sertés tokány	Sóskamártás
Tápanyag jellemzők	En: 233,5 kcal Zs: 7,7 g Tz: 2,6 g Fe: 11,6 g Sz: 26,9 g Cu: 2,6 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 430,8 kcal Zs: 18,1 g Tz: 7,0 g Fe: 15,9 g Sz: 48,0 g Cu: 1,2 g So: 0,8 g Hs: 0,6 g	En: 187,4 kcal Zs: 8,2 g Tz: 2,5 g Fe: 19,1 g Sz: 6,9 g Cu: 0,5 g So: 1,0 g Hs: 0,2 g	En: 197,3 kcal Zs: 12,6 g Tz: 3,2 g Fe: 14,0 g Sz: 4,7 g Cu: 0,8 g So: 0,3 g Hs: 0,1 g	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
Allergének	mustár, tejféle, glutén	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	mustár, glutén, tejféle, szója, tojás	mustár, tejféle, glutén, szulfitek	tejféle, glutén
	Pulyka pörkölt	Szőlő	Petrezselymes rizs	Orsó tészta telj.kiőrl.	Főtt tojás
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: 39,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 9,1 g Cu: - So: - Hs: -	En: 269,9 kcal Zs: 5,8 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 46,9 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 242,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: 0,8 g Fe: 6,6 g Sz: 36,9 g Cu: 1,6 g So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 68,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szulfitek, mustár			glutén, tojás	tojás
	Graham kenyér tk			Körte:	Kenyér, graham 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: 65,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 15,0 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	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, szulfitek, tejféle, tojás				diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás
	Alma,				Müzli szelet gyümölcsös
Tápanyag jellemzők	En: 34,1 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 7,7 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -				En: 81,6 kcal Zs: 2,4 g Tz: 1,7 g Fe: 0,9 g Sz: 13,8 g Cu: 6,2 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének					diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle
Uzsonna - A					
	Párizsikrém	Medve natúr kockasajt	Főtt tojás.	Lotti gyümölcsös joghurt	Krémtúró milli
Tápanyag jellemzők	En: 63,3 kcal Zs: 6,1 g Tz: 2,8 g Fe: 1,4 g Sz: 0,6 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -	En: 43,2 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 2,1 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,3 g Hs: -	En: 68,0 kcal Zs: 4,8 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 68,0 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,8 g Fe: 3,0 g Sz: 11,5 g Cu: 10,6 g So: 0,1 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: -
Allergének	szója, tejféle, mustár, szulfitek	tejféle	tojás	tejféle	tejféle
	Paradicsom	Kígyóborka:	Zölpestós vajkrém.	Korpás kifli	
Tápanyag jellemzők	En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 1,2 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 0,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 48,8 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,6 g Fe: 1,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,5 g So: 0,3 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			tejféle, mustár	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Gouda sajt szelet 1/2 adag	Búzakorpás diákrúd.	Kaliforniai paprika		
Tápanyag jellemzők	En: 34,8 kcal Tz: 1,9 g Sz: 0,0 g So: 0,2 g	Zs: 2,7 g Fe: 2,5 g Cu: 0,0 g 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: -	
Allergének	tejféle	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás			
	Korpás zsemle		Graham spitz tk.		
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: 129,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 25,0 g So: 0,6 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitek, tejféle, tojás		
SEnergia-A	1071,12kcal	1080,03kcal	1011,08kcal	1079,6kcal	995,01kcal

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