



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tej	Tea	Cukrozott kakaó	Tejeskávé 1,5 dl	Zabkása aszalt gyümölcsökkel
Tápanyag jellemzők En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g Zs: 3,0 g Fe: 6,2 g Cu: 9,2 g Hs: -	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: -	Tápanyag jellemzők En: 126,5 kcal Tz: 2,1 g Sz: 17,8 g So: 0,3 g Zs: 3,2 g Fe: 6,5 g Cu: 17,7 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 96,9 kcal Tz: 1,5 g Sz: 14,4 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 4,7 g Cu: 14,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 233,6 kcal Tz: 2,0 g Sz: 37,6 g So: 0,5 g Zs: 4,6 g Fe: 9,8 g Cu: 17,9 g Hs: 0,2 g
Allergének tejféle	Allergének szulfitok	Allergének tejféle, szója	Allergének glutén, tejféle	Allergének glutén, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója, szulfitok
Fahéjas gab.pehely	Sajtkrém aszalt paradicsommal	Kifli	Sonkakrém	Fahéjas szórát
Tápanyag jellemzők En: 76,8 kcal Tz: 0,1 g Sz: 16,6 g So: 0,1 g Zs: 0,5 g Fe: 1,1 g Cu: 7,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 46,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 2,4 g So: 0,3 g Zs: 2,6 g Fe: 2,8 g Cu: 1,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 138,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 27,7 g So: 0,5 g Zs: 1,1 g Fe: 4,4 g Cu: 1,4 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 47,0 kcal Tz: 1,8 g Sz: 1,2 g So: 0,4 g Zs: 4,0 g Fe: 1,3 g Cu: 0,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 40,3 kcal Tz: - Sz: 10,1 g So: - Zs: - Fe: - Cu: 10,0 g Hs: -
Allergének diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle	Allergének diófélék, földimogyoró, szulfitok, tejféle, glutén, szezámmag	Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	Allergének mustár, tejféle	
	Selyemsonka	Valódi vajas margarin	Kígyóuborka	
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 19,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 0,1 g So: 0,5 g Zs: 0,6 g Fe: 3,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	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: -	Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	
Allergének	Allergének tojás	Allergének tejféle		
	Kígyóuborka		Teljeskiőrlésű kenyér	
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 128,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 25,0 g So: 0,8 g Zs: 0,7 g Fe: 5,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének	Allergének		Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás	
	Teljeskiőrlésű kenyér			
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 128,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 25,0 g So: 0,8 g Zs: 0,7 g Fe: 5,5 g Cu: - Hs: -			
Allergének	Allergének diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás			
Ebéd - A				
Csontleves cérnametétl	Tárkonyos pulykaragu leves	Brokkolikrém leves levesgyönggyel	Zöldborsó leves.	Rostoslé 100%
Tápanyag jellemzők En: 128,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 7,8 g So: 0,1 g Zs: 5,9 g Fe: 4,4 g Cu: 0,3 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 189,4 kcal Tz: 2,4 g Sz: 9,6 g So: 0,5 g Zs: 10,5 g Fe: 11,6 g Cu: 2,3 g Hs: 0,1 g	Tápanyag jellemzők En: 130,5 kcal Tz: 3,3 g Sz: 12,3 g So: 0,8 g Zs: 7,5 g Fe: 3,7 g Cu: 1,4 g Hs: 0,3 g	Tápanyag jellemzők En: 97,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 8,9 g So: 0,7 g Zs: 4,2 g Fe: 3,6 g Cu: 2,1 g Hs: 0,5 g	Tápanyag jellemzők En: 90,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 22,0 g So: - Zs: 10,0 g Fe: 1,0 g Cu: 22,0 g Hs: -
Allergének zeller, glutén, tojás, mustár, szója, tejféle	Allergének mustár, zeller, glutén, szója, tejféle, tojás, szulfitok	Allergének mustár, glutén, tejféle, tojás, szója, zeller	Allergének mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller	

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

Ebéd - A

	Sárgaborsó főzelék	Tejcsokis mini gombóc	Majorannás sült csirkecomb	Bácskai rizseshús	Rántott halfilé lenmagos bundában					
Tápanyag jellemzők	En: 206,8 kcal Tz: 0,6 g Sz: 25,6 g So: 0,1 g	Zs: 6,1 g Fe: 9,6 g Cu: - Hs: 0,1 g	En: 376,1 kcal Tz: 2,3 g Sz: 66,0 g So: 1,3 g	Zs: 7,5 g Fe: 7,7 g Cu: 15,1 g Hs: 0,1 g	En: 196,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 0,8 g So: 0,3 g	Zs: 8,6 g Fe: 27,2 g Cu: 0,0 g Hs: 0,1 g	En: 424,6 kcal Tz: 0,5 g Sz: 45,1 g So: 0,4 g	Zs: 18,9 g Fe: 14,9 g Cu: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 225,2 kcal Tz: 0,5 g Sz: 19,7 g So: 0,5 g	Zs: 6,4 g Fe: 19,5 g Cu: 0,8 g Hs: 0,3 g
Allergének	mustár, glutén, szulfitok	glutén, tejféle, tojás	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás	mustár, szulfitok	mustár, szulfitok	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás, hal, földimogyoró				
	Sertéspörkölt feltét	Alma	Zöldséges bulgúr	Házi káposzta saláta	Petrezselymes burgonya					
Tápanyag jellemzők	En: 220,6 kcal Tz: 0,4 g Sz: 2,3 g So: 0,2 g	Zs: 17,6 g Fe: 10,9 g Cu: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 62,0 kcal Tz: - Sz: 14,0 g So: 0,0 g	Zs: 0,8 g Fe: 0,8 g Cu: - Hs: -	En: 199,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 35,3 g So: 0,1 g	Zs: 4,2 g Fe: 5,6 g Cu: 0,6 g Hs: 0,1 g	En: 39,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 8,4 g So: 0,1 g	Zs: 0,1 g Fe: 0,9 g Cu: 5,1 g Hs: 0,1 g	En: 201,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 34,6 g So: 0,1 g	Zs: 4,0 g Fe: 4,4 g Cu: - Hs: 0,1 g
Allergének	mustár, glutén, szója, tejféle, tojás, zeller		diófélék, glutén, szezámmag, szója, mustár, tejféle, tojás, zeller	mustár						
	Teljeskiőrlésű kenyér.				Tzaziki öntet					
Tápanyag jellemzők	En: 128,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 25,0 g So: 0,8 g	Zs: 0,7 g Fe: 5,5 g Cu: - Hs: -			En: 85,1 kcal Tz: 2,1 g Sz: 1,2 g So: 0,3 g	Zs: 8,6 g Fe: 0,4 g Cu: 0,9 g Hs: -				
Allergének	diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás				glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller					
	Szőlő									
Tápanyag jellemzők	En: 39,0 kcal Tz: - Sz: 9,1 g So: -	Zs: - Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -								
Allergének										

Uzsonna - A

	Amálka sonka				Könnýű és finom Danon joghurt				Zala felvágott 1/2 adag				Mozzarella sajt szelet.				Tojáskrém			
Tápanyag jellemzők	En:	28,6 kcal	Zs:	1,9 g	En:	97,5 kcal	Zs:	2,5 g	En:	21,4 kcal	Zs:	1,7 g	En:	65,4 kcal	Zs:	5,0 g	En:	80,6 kcal	Zs:	7,4 g
	Tz:	0,7 g	Fe:	2,8 g	Tz:	1,6 g	Fe:	3,6 g	Tz:	0,7 g	Fe:	1,3 g	Tz:	3,2 g	Fe:	5,2 g	Tz:	1,8 g	Fe:	2,8 g
	Sz:	0,4 g	Cu:	0,1 g	Sz:	15,1 g	Cu:	12,5 g	Sz:	0,2 g	Cu:	0,0 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,1 g	Sz:	0,4 g	Cu:	0,1 g
	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-
Allergének					tejféle				glutén, szója				tejféle				tojás, mustár, tejféle, glutén, szója, zeller			
	Sajtkrém..				Abonett kenyér				Gouda sajt szelet 1/2 adag				Light margarin				Paradicsom			
Tápanyag jellemzők	En:	13,8 kcal	Zs:	0,6 g	En:	39,6 kcal	Zs:	0,3 g	En:	34,8 kcal	Zs:	2,7 g	En:	28,8 kcal	Zs:	3,2 g	En:	5,1 kcal	Zs:	0,0 g
	Tz:	0,3 g	Fe:	1,1 g	Tz:	-	Fe:	1,4 g	Tz:	1,9 g	Fe:	2,5 g	Tz:	0,9 g	Fe:	-	Tz:	-	Fe:	0,2 g
	Sz:	1,0 g	Cu:	0,4 g	Sz:	7,2 g	Cu:	0,2 g	Sz:	0,0 g	Cu:	0,0 g	Sz:	-	Cu:	-	Sz:	0,9 g	Cu:	-
	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének	tejféle				glutén				tejféle											

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A Paradicsom Tápanyag jellemzők En: 5,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,9 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Korpás zsemle 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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás Allergének	Hónapos retek Tápanyag jellemzők En: 3,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,4 g Cu: - So: 0,0 g Hs: - Allergének	Kápia paprika Tápanyag jellemzők En: 6,8 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 1,1 g Cu: 0,6 g So: - Hs: - Allergének	Suli rúd telj.kiörl. Tápanyag jellemzők 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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás Allergének
		Liga margarin Tápanyag jellemzők En: 18,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - Allergének	Korpás zsemle 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: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás Allergének	
		Kovászos kenyér telj.kiörl. Tápanyag jellemzők En: 127,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 3,8 g Sz: 26,5 g Cu: - So: 0,8 g Hs: - diófélék, glutén, szezámmag, szója, szulfitok, tejféle, tojás Allergének		

SEnergia-A	1071,04kcal	993,2kcal	1055,95kcal	1072,71kcal	1099,4kcal
------------	-------------	-----------	-------------	-------------	------------

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