



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	<b>Tejeskávé</b> <b>Mini fonott kalács</b> <b>Margarin vajjízú</b>	<b>Tea</b> <b>Házi sajtkrém</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Graham kenyér.tk.</b>	<b>Tea</b> <b>Lestyános körözött</b> <b>Zöldpaprika.</b> <b>Magos- rozsos kenyér</b>	<b>Házi gyümölcsös joghurt</b> <b>Tönköly spitz tk.</b>	<b>Tej</b> <b>Tej.kiörl. meggyes-jogh. párna</b>
Összetevők	En: 427,0 kcal Zs: 12,5 g Tz: 1,7 g Fe: 13,4 g Sz: 67,2 g Cu: 15,4 g So: 0,9 g	En: 235,5 kcal Zs: 7,4 g Tz: 3,9 g Fe: 8,1 g Sz: 34,0 g Cu: 9,3 g So: 1,1 g	En: 230,1 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,1 g Fe: 7,5 g Sz: 36,9 g Cu: 9,0 g So: 0,8 g	En: 240,0 kcal Zs: 4,3 g Tz: 0,2 g Fe: 8,0 g Sz: 44,2 g Cu: 7,9 g So: 0,9 g	En: 206,2 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,5 g Fe: 8,1 g Sz: 19,8 g Cu: 3,8 g So: 0,5 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, mustár, szezámmag, szója, tojás, zeller,	glutén, szezámmag, szója, tejféle	glutén, szezámmag, szója, tejféle	tejféle, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szója, tojás
Ebéd - A	<b>Tönkölybúzas gombóc leves</b> <b>Paradicsomos húsgombóc</b> <b>Főtt burgonya 1/2 adag</b> <b>Kenyér, graham tk.</b>	<b>Marhagulyásleves</b> <b>Tökmagos pogácsa,</b> <b>Mandarin</b>	<b>Tojás leves</b> <b>Csirkemell szelet óvári módra</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b>	<b>Húsleves csigatészta.</b> <b>Vadas sertés szelet</b> <b>Spagetti</b>	<b>Zeller krémeles</b> <b>Pirított zsemlekocka.</b> <b>Majonézzel sült hal</b> <b>Zöldséges burgonya</b> <b>Pöttyös túró rudi</b>
Összetevők	En: 813,7 kcal Zs: 40,1 g Tz: 1,7 g Fe: 26,0 g Sz: 87,8 g Cu: 18,8 g So: 2,6 g	En: 706,7 kcal Zs: 36,8 g Tz: 12,5 g Fe: 25,6 g Sz: 65,5 g Cu: 4,5 g So: 3,7 g	En: 741,8 kcal Zs: 27,8 g Tz: 2,7 g Fe: 39,3 g Sz: 78,7 g Cu: 1,2 g So: 3,4 g	En: 753,1 kcal Zs: 32,6 g Tz: 0,5 g Fe: 31,8 g Sz: 78,8 g Cu: 10,5 g So: 2,5 g	En: 847,0 kcal Zs: 47,2 g Tz: 8,4 g Fe: 31,6 g Sz: 70,3 g Cu: 13,4 g So: 3,7 g
Allergének	zeller, glutén, mustár, szója, tejféle, tojás	zeller, glutén, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró, mustár, szezámmag, szója	glutén, mustár, szója, tejféle, tojás, zeller,	zeller, glutén, tojás, tejféle, mustár	tejféle, glutén, zeller, tojás, mustár, hal, szezámmag, szója
Uzsonna - A	<b>Sonkakrém</b> <b>Zöldpaprika.</b> <b>Zsemle</b>	<b>Tavaszi felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Császár zsemle</b>	<b>Zöldpestós vajkrém</b> <b>Hónapos retek</b> <b>Tönköly zsemle tk.</b>	<b>Pick familia párizsi.</b> <b>Margarin</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Hosszú zsemle.</b>	<b>Főtt tojás karika.</b> <b>Flóra margarin</b> <b>Sörretek</b> <b>Korpás zsemle</b>
Összetevők	En: 234,5 kcal Zs: 8,4 g Tz: 3,6 g Fe: 6,8 g Sz: 33,2 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g	En: 270,7 kcal Zs: 7,9 g Tz: 2,4 g Fe: 8,2 g Sz: 42,2 g Cu: 9,2 g So: 1,5 g	En: 125,8 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,5 g Sz: 25,7 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g	En: 110,4 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,7 g Fe: 2,6 g Sz: 16,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g	En: 234,4 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,1 g Fe: 9,3 g Sz: 26,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g
Allergének	mustár, glutén, tejféle	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tejféle, , glutén	tojás, glutén, tejféle,
S Energia - A	1475,26 kcal	1212,97 kcal	1097,6 kcal	1103,49 kcal	1287,63 kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

Ebéd rendelés tárgy napot megelőző napon 13 óráig. Lemondás, tárgy napon 7:00 óráig telefonon.

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