

Tízórai

Ebéd A

Ebéd B

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Forralt tej (7) Margarin Sajtos kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea (12) Házi sertéssülthúskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tejeskávé (1;7) Vaj (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Málna tea Magyaros szendvicsskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Forralt tej (7) Gépsonka Margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	
EN:257 ZS:8.2 TZS:0.6 FH:12.3 SZH:32.3 CK:8.5 SO:0.8	EN:251 ZS:6.6 TZS:3.0 FH:10.3 SZH:34.4 CK:3.6 SO:0.9	EN:418 ZS:23.5 TZS:12.6 FH:10.6 SZH:42.6 CK:15.2 SO:0.5	EN:238 ZS:3.2 TZS:1.6 FH:8.7 SZH:41.6 CK:11.3 SO:0.9	EN:315 ZS:7.3 TZS:1.6 FH:18.2 SZH:41.6 CK:9.5 SO:2.0	
Májgombóc leves (1;3;9) Tejberizs (7) Kakaó szórat teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Kertészleves (1) Sertés vagdalt (1;3;5;6;7;8;10;11) Sárgaborsófételek (1) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Sült csirkecomb filé Bulgur köret (1) Csemege uborka (10) Nápolyi (1;7)	<h2>Hideg ebéd</h2>	Erdeti gyümölcsleves (1;7) Sertés pörkölt Párolt rizs köret Mongol saláta (10) *	
EN:770 ZS:6.8 TZS:0.8 FH:26.1 SZH:146.1 CK:47.5 SO:2.6	EN:1148 ZS:64.8 TZS:16.6 FH:40.7 SZH:97.5 CK:7.1 SO:3.7	EN:920 ZS:39.0 TZS:7.2 FH:47.8 SZH:91.2 CK:15.7 SO:6.4		EN:773 ZS:19.7 TZS:3.3 FH:31.4 SZH:115.3 CK:26.1 SO:4.8	
Májgombóc leves (1;3;9) Káposztás kocka (1) teljeskiőrlésű kenyér (1) Narancs	Kertészleves (1) Főtt tojás (3) Sóska mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Sajtos pogácsa (1;3;7)	Magyaros karfiolleves (1;3) Vadas s.ragu (1;7;9;10) Tészta köret (1) Nápolyi (1;7)		Erdeti gyümölcsleves (1;7) Zöldes halas ragu Párolt köles	
EN:790 ZS:12.9 TZS:1.9 FH:24.5 SZH:138.6 CK:11.3 SO:3.5	EN:583 ZS:19.2 TZS:7.0 FH:22.1 SZH:75.3 CK:8.1 SO:12.7	EN:891 ZS:37.4 TZS:6.8 FH:30.4 SZH:103.9 CK:14.0 SO:2.3	EN:1019 ZS:34.5 TZS:7.3 FH:35.5 SZH:132.4 CK:4.3 SO:5.1	EN:610 ZS:16.1 TZS:2.2 FH:13.8 SZH:100.7 CK:31.1 SO:3.2	
Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika	Kockasajjt, sonkás (7) Kifli (1;6)	Pritaminos párizsi Margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Kigyóuborka	Túrós táska (1;6;7)	Gouda sajt (3;7) Margarin Szezámós kifli (1;5;8;11;13)	
EN:284 ZS:10.6 TZS:3.8 FH:9.9 SZH:35.5 CK:1.9 SO:1.6	EN:160 ZS:3.5 TZS:1.8 FH:6.6 SZH:26.4 CK:1.3 SO:0.8	EN:273 ZS:11.1 TZS:3.9 FH:10.7 SZH:33.5 CK:0.7 SO:1.7	EN:174 ZS:8.8 TZS:3.8 FH:2.9 SZH:24.0 CK:7.6 SO:0.1	EN:379 ZS:20.6 TZS:9.5 FH:20.1 SZH:26.8 CK:1.6 SO:1.5	

Tanítás  
nélküli  
munkanap

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalmak jelölés magyarázata:  
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szeszámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csigalfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.