

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kigyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi babkrém (7;10;) EN:50.3kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:6.3g CK:1.0g FH:3.4g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Rágórépa EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Zsúr kenyér (1;) EN:157.1kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.8g CK:0.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd A	Csirkerağuleves (1;7;) EN:118.4kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:10.3g CK:2.7g FH:10.7g SÓ:1.3g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g Fűszeres csirkerağuleves EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.2g Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g Gesztenyerud EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:3.2g SZH:8.4g CK:3.8g FH:2.7g SÓ:1.2g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:356.0kcal ZS:10.3g TZS:5.7g SZH:49.4g CK:8.9g FH:11.3g SÓ:1.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Húsleves (9;) EN:54.6kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.6g CK:2.3g FH:5.2g SÓ:1.6g Levesbetét tészta (1;3;) EN:32.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.7g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:240.3kcal ZS:12.8g TZS:1.8g SZH:23.0g CK:2.3g FH:6.5g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros zöldbaleves (1;3;) EN:288.8kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g Mézes-mustáros szárnyasragu (1;10;) EN:113.5kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:3.7g FH:17.2g SÓ:0.9g Párolt köles EN:383.2kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:70.0g CK:0.1g FH:10.0g SÓ:0.8g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g
Ebéd B	Csirkerağuleves (1;7;) EN:118.4kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:10.3g CK:2.7g FH:10.7g SÓ:1.3g Tejberizs (7;) EN:350.0kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:61.6g CK:24.8g FH:12.9g SÓ:0.8g Erdeigyümölcsöntet EN:19.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:4.2g FH:0.3g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:342.0kcal ZS:21.0g TZS:6.7g SZH:20.7g CK:1.0g FH:17.1g SÓ:0.2g Gesztenyerud EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:3.2g SZH:8.4g CK:3.8g FH:2.7g SÓ:1.2g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Tavaszi rizseshús (9;) EN:428.8kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:66.6g CK:2.6g FH:21.9g SÓ:1.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Húsleves (9;) EN:54.6kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.6g CK:2.3g FH:5.2g SÓ:1.6g Levesbetét tészta (1;3;) EN:32.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.7g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.3g Harcspaprikás (4;) EN:65.2kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:3.7g CK:0.2g FH:10.0g SÓ:1.5g Bulgur köret (1;) EN:417.0kcal ZS:13.2g TZS:1.6g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.8g	Magyaros zöldbaleves (1;3;) EN:288.8kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Vadasmártás (1;7;10;) EN:176.5kcal ZS:12.1g TZS:3.5g SZH:14.3g CK:6.6g FH:2.4g SÓ:0.2g Tészta köret (1;) EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.1g TZS:1.6g SZH:18.8g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g

Tanítás nélküli munkanap

Tanítás nélküli munkanap

Tanítás nélküli munkanap

Tanítás nélküli munkanap

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.



	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Uzsonna	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	
Napi összesítés	EN: 1767.8 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 23.6 g; SZH: 249.3 g; CK: 59.1 g; FH: 72.0 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 1824.1 kcal; ZS: 66.4 g; TZS: 25.0 g; SZH: 216.6 g; CK: 65.4 g; FH: 81.5 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1994.2 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 30.6 g; SZH: 243.6 g; CK: 43.9 g; FH: 66.6 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1818.2 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 21.8 g; SZH: 222.1 g; CK: 29.0 g; FH: 80.6 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 2877.3 kcal; ZS: 135.1 g; TZS: 28.0 g; SZH: 309.8 g; CK: 52.3 g; FH: 94.3 g; SÓ: 7.2 g;