

2021.MÁJUS

1.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaököret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Hamis gulyásleves Glutén- és tejszínes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejszínes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejszínes káposztafőzelék	Tejszínes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g cukor: 6 g só: 4,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,2 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,2 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g cukor: 6 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

2.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból Glutén-, és tejszínes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejszínes póréhagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámcsirkesaláta Gluténmentes magvas zsemle
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g cukor: 1 g só: 2,2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g cukor: 15 g só: 1,9 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g cukor: 1 g só: 2,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g cukor: 6 g só: 2,6 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,3 g cukor: 2 g só: 3,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; szezám; Feltételezhető:

3.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejszínes csirkemáj rizottó Cékalsaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejszínes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejszínes kapormártás
	energia: 622 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,1 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,3 g cukor: 13 g só: 3,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,7 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,7 g cukor: 8 g só: 2 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

4.hét	május 31.hétfő	május 25.kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirketaragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejszínes kukorica krémleves Szőjamentes sült virsli Glutén- és tejszínes zöldborsófőzelék	Glutén- és tejszínes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejszínes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 559 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g cukor: 3 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g cukor: 1 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2021.05.10 - 2021.05.16

hétfő 2021.05.10	kedd 2021.05.11	szerda 2021.05.12	csütörtök 2021.05.13	péntek 2021.05.14
Tejeskávé, Mákos Rigó, E:2 337(Kj) 559(KCal) F: 19(g)Kol: 64(g)Sz: 83(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 458(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 294(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 153(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 895(Kj) 453(KCal) F: 17(g)Kol: 51(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 262(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér, E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 542(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Húsleves, Tavaszi pulykaragu, Tarhonya köret, Gyümölcs, E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:72,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 112(mg) Allergén:Zeller,Glutén,	BrokkolikréMLEVES, Serpenyős burgonya virslivel, Savanyúság, E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 17(g)Kol: 83(g)Sz: 42(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:6,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 179(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magyaros gombaleves, Rántott halfilé, Petrezselymes rizs, Joghurtos mártás, E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 30(g)Kol: 51(g)Sz: 77(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 118(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Halak,Tej,	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Grill csirkecomb, E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Jókai bableves, Mákos metélt, Gyümölcs, E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 26(g)Kol: 67(g)Sz: 93(g) Zsir: 33(g)Cuk: 12(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 391(mg) Allergén:Glutén,Tej,Zeller,Tojás,
Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 022(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Túrókrém, Zsemle, Zöldség, E: 933(Kj) 223(KCal) F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 54(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g)Kol: 13(g)Sz: 36(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,	Kenőmájas, Zsemle, Zöldség, E: 990(Kj) 237(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Glutén,	Csemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2021.05.17 - 2021.05.23

hétfő 2021.05.17	kedd 2021.05.18	szerda 2021.05.19	csütörtök 2021.05.20	péntek 2021.05.21
Karamellás tej, Briós, E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 75(g) Zsir: 8(g)Cuk: 22(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Sárgabarack dzsem, Margarin, Kifli, E:1 407(Kj) 336(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Halak,Glutén,	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek, E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 9(g)Kol:105(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 62(mg) Allergén:Tojás,Glutén,
Tavaszi zöldségleves, Milánói makaróni, Gyümölcs, E:2 828(Kj) 677(KCal) F: 33(g)Kol:104(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 225(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Erőleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi, E:2 415(Kj) 578(KCal) F: 16(g)Kol: 67(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 29(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 151(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Zöldbableves, Temesvári pulykatokány, Bulgur, E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 25(g)Kol: 70(g)Sz: 62(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 74(mg) Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,	Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa, E:2 969(Kj) 710(KCal) F: 21(g)Kol: 83(g)Sz: 98(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 176(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack dzsem, E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 22(g)Kol: 47(g)Sz: 99(g) Zsir: 56(g)Cuk: 30(g)Só:6,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 92(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Sajtkrém, Zsemle, Zöldség, E: 876(Kj) 209(KCal) F: 26(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 76(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg) Allergén:Glutén,	Pritaminos krém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 852(Kj) 204(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,	Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Pizzatáska, Gyümölcs, E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Glutén,Tojás,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.05.24 - 2021.05.30

hétfő 2021.05.24	kedd 2021.05.25	szerda 2021.05.26	csütörtök 2021.05.27	péntek 2021.05.28
<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Kakaó, Teavaj, Kalács,</p> <p>E:1 983(Kj) 474(KCal) F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Citromos tea, Tojáskrém magokkal, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</p> <p>E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 42(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 51(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén,</p>	<p>Tej, Vajkrém, Zsemle,</p> <p>E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 51(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 242(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</p> <p>E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>
<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Vajgaluskaleves, Burgonyafőzelék, Vagdaltszelet, Gyümölcs,</p> <p>E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 18(g)Kol: 95(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p>Paradicsomleves, Rántott halfilé, Tavaszi rizs,</p> <p>E:2 935(Kj) 702(KCal) F: 31(g)Kol: 53(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 99(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Halak,</p>	<p>Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Tejszelet,</p> <p>E:2 193(Kj) 525(KCal) F: 20(g)Kol:223(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 427(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p>Málgombóclevés, Káposztás tészta,</p> <p>E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 18(g)Kol: 55(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 115(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,</p>
<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</p> <p>E: 962(Kj) 230(KCal) F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Kolbászos szendvicskrém, Félbarna kenyér, Zöldség,</p> <p>E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 25(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</p> <p>E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Sajtos pogácsa, Alma,</p> <p>E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 52(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !