

2021.Május

1.hét	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret 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: 843 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g cukor: 6 g só: 5,1 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g cukor: 2 g só: 2 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g cukor: 2 g só: 2 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g cukor: 6 g só: 1,8 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

2.hét	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból Glutén-, és tejszínes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejszínes pórégagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámcsirkesaláta Gluténmentes magvas zsemle
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g cukor: 1 g só: 2,4 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g cukor: 15 g só: 2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,5 g cukor: 1 g só: 3 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,7 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,3 g cukor: 2 g só: 3,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; szezám Feltételezhető:

3.hét	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejszínes csirkemáj rizottó Céklasaláta	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: 661 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 43 g / 15 g cukor: 6 g só: 2,9 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 41 g / 16,3 g cukor: 14 g só: 4 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,3 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 43 g / 15,6 g cukor: 8 g só: 2,1 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

4.hét	<b>május 31.hétfő</b>	<b>május 25.kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Csirkaragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejszínes kukorica krémleves Szójamentes 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: 623 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 758 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 37 g / 14,9 g cukor: 4 g só: 2,8 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 30 g / 4 g cukor: 1 g só: 5,9 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

## Étlap felső tagozatosok 11-14

2021.05.10 - 2021.05.16

<b>hétfő</b> 2021.05.10	<b>kedd</b> 2021.05.11	<b>szerda</b> 2021.05.12	<b>csütörtök</b> 2021.05.13	<b>péntek</b> 2021.05.14
<b>Tejeskávé, Mákos Rigó,</b>  E:2 815(Kj) 674(KCal) F: 22(g)Kol: 82(g)Sz:101(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 542(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 389(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 155(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 317(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:2 001(Kj) 479(KCal) F: 17(g)Kol: 54(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 265(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	<b>Tej, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér,</b>  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,
<b>Húsleves, Tavaszi pulykaragu, Tarhonya köret, Gyümölcs,</b>  E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 22(g)Kol: 67(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:83,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 139(mg) Allergén:Zeller,Glutén,	<b>BrokkolikréMLEVES, Serpenyős burgonya virslivel,Savanyúság ,</b>  E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 22(g)Kol:103(g)Sz: 47(g) Zsir: 49(g)Cuk: 3(g)Só:11,53(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 246(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Magyaros gombaleves, Rántott halfilé, Petrezselymes rizs, Joghurtos mártás,</b>  E:3 287(Kj) 786(KCal) F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 90(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 140(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halak,	<b>Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Grill csirkecomb,</b>  E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 236(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Jókai bableves, Mákos metélt, Gyümölcs,</b>  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,
<b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 203(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Túrókrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E: 908(Kj) 217(KCal) F: 10(g)Kol: 22(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 351(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: 32(mg) Allergén:Glutén,	<b>Kenőmájas, Zsemle, Zöldség,</b>  E: 995(Kj) 238(KCal) F: 8(g)Kol: 34(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg) Allergén:Glutén,	<b>Csemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldség,</b>  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 felső tagozatosok 11-14

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
<p><b>Karamellás tej, Briós,</b></p> <p>E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 91(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 325(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Tej, Sárgabarack dzsem, Margarin, Kifli,</b></p> <p>E:1 470(Kj) 352(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér,</b></p> <p>E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg) Allergén:Halak,Glutén,</p>	<p><b>Tej, Gabonapehely,</b></p> <p>E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Tea, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek,</b></p> <p>E:1 518(Kj) 363(KCal) F: 9(g)Kol:126(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 71(mg) Allergén:Tojás,Glutén,</p>
<p><b>Tavaszi zöldségleves, Milánói makaróni, Gyümölcs,</b></p> <p>E:3 538(Kj) 846(KCal) F: 40(g)Kol:122(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 269(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p><b>Erőleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi,</b></p> <p>E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 18(g)Kol: 74(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 178(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,</p>	<p><b>Zöldbableves, Temesvári pulykatokány, Bulgur,</b></p> <p>E:2 819(Kj) 675(KCal) F: 29(g)Kol: 81(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 87(mg) Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,</p>	<p><b>Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa,</b></p> <p>E:3 633(Kj) 869(KCal) F: 25(g)Kol:107(g)Sz:117(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 223(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack dzsem,</b></p> <p>E:3 789(Kj) 906(KCal) F: 25(g)Kol: 57(g)Sz: 99(g) Zsir: 78(g)Cuk: 31(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 99(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>
<p><b>Sajtkrém, Zsemle, Zöldség,</b></p> <p>E: 856(Kj) 205(KCal) F: 29(g)Kol: 18(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 85(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b></p> <p>E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 36(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Pritaminos krém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b></p> <p>E: 895(Kj) 214(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Metéltőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b></p> <p>E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Pizzatáska, Gyümölcs,</b></p> <p>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,</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2021.05.24 - 2021.05.30**

<b>hétfő</b> 2021.05.24	<b>kedd</b> 2021.05.25	<b>szerda</b> 2021.05.26	<b>csütörtök</b> 2021.05.27	<b>péntek</b> 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><b>Kakaó, Teavaj, Kalács,</b></p> <p>E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p><b>Citromos tea, Tojáskrém magokkal, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b></p> <p>E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 8(g)Kol: 42(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 53(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén,</p>	<p><b>Tej, Vajkrém, Zsemle,</b></p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 63(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b></p> <p>E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 317(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><b>Vajgaluskaleves, Burgonyafőzelék, Vagdaltszelet, Gyümölcs,</b></p> <p>E:3 166(Kj) 757(KCal) F: 22(g)Kol:118(g)Sz: 94(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 139(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p><b>Paradicsomleves, Rántott halfilé, Tavaszi rizs,</b></p> <p>E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 97(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 110(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Halak,</p>	<p><b>Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Tejszelet,</b></p> <p>E:2 697(Kj) 645(KCal) F: 24(g)Kol:227(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 539(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p><b>Málgombóclevés, Káposztás tészta,</b></p> <p>E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 23(g)Kol: 71(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 143(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><b>Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b></p> <p>E: 980(Kj) 234(KCal) F: 6(g)Kol: 35(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p><b>Kolbászos szendvicskrém, Félbarna kenyér, Zöldség,</b></p> <p>E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b></p> <p>E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p><b>Sajtos pogácsa, Alma,</b></p> <p>E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 11(g)Kol: 65(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 71(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,</p>