

Étlap

Étkezés	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Tízórai BÖLCSŐDE ÓVODA ISKOLA GIMNÁZIUM	Csipkebogyó tea Tejberizs	Tej Ausztria szalámi Margarin Korpás zsemle Póréhagyma	Kakaó Vajkrém Szezámós rúd Uborka	Citromos tea Kenőmájás Rozsos kenyér Paradicsom	Tej Csirkemell sonka Margarin Graham kenyér Zöldpaprika		
	Kcal:497 Zsír:3,6g Feh:13,6g Só:0g Ch:103,3g Tzs:2g Cukor:30,1g	Kcal:347 Zsír:17,5g Feh:16,4g Só:1,6g Ch:30,8g Tzs:1,5g Cukor:0g	Kcal:409 Zsír:23,5g Feh:11,8g Só:1,4g Ch:36,5g Tzs:2g Cukor:5g	Kcal:344 Zsír:11,7g Feh:12g Só:1,6g Ch:45,8g Tzs:0g Cukor:9,1g	Kcal:293 Zsír:18,3g Feh:19,9g Só:1,5g Ch:38,8g Tzs:1,5g Cukor:0,1g		
	Allergének: glutén,laktóz	Allergének: glutén,laktóz szója,zeller,mustár	Allergének: glutén,laktóz szezámag	Allergének: glutén,laktóz szója,zeller,mustár	Allergének: glutén,laktóz szója,zeller,mustár		
„A” menü ÓVODA ISKOLA GIMNÁZIUM VENDÉG HUMÁN	Daragaluska leves Natúr csirkemell szelet Zöldborsó főzelék Mandarin Fehér kenyér	Brokkolikrém leves illatos kenyérkockával Erdélyi tokány Bulgur Káposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Kapros zöldbaleves Rakott burgonya Csemege uborka Graham kenyér	Kertész leves Indiai csirkecomb Petrezselymes rizs Káposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyás leves Sajtos metélt Narancs Fehér kenyér	Zöldségleves Zúza pörkölt Orsótészta Fehér kenyér	Csontleves eperlevéllel Gombás hústekercs Lernis burgonya Cékla saláta Fehér kenyér
	Kcal:977 Zsír:45,2g Feh:48,7g Só:4,2g Ch:135,3g Tzs:1g Cukor:10g	Kcal:1013 Zsír:44,3g Feh:49,3g Só:6,6g Ch:125,7g Tzs:0,1g Cukor:10,5g	Kcal:839 Zsír:43,2g Feh:29,5g Só:4,9g Ch:90,1g Tzs:0g Cukor:0g	Kcal:929 Zsír:38,9g Feh:70g Só:4,4g Ch:71,7g Tzs:0,7g Cukor:3g	Kcal:1248 Zsír:44,8g Feh:46,3g Só:4,3g Ch:191,2g Tzs:0g Cukor:32,1g	Kcal:779 Zsír:21,1g Feh:32,1gr Só:8gr Ch:141,7gr Tzs:0g Cukor:0,3gr	Kcal:995 Zsír:45,7g Feh:47gr Só:7,6gr Ch:126,4gr Tzs:0g Cukor:8,3gr
	Allergének: glutén, laktóz, tojás,mustár,zeller	Allergének: glutén, laktóz,zeller tojás,mustár	Allergének: glutén, laktóz,zeller tojás,mustár	Allergének: glutén, laktóz,tojás zeller,mustár	Allergének: glutén, laktóz, tojás, zeller,mustár	Allergének: glutén, laktóz zeller,mustár,tojás	Allergének: glutén, laktóz zeller,mustár,tojás
„B” menü ISKOLA VENDÉG HUMÁN	Daragaluska leves Sült pulykacomb filé Csőben sült karfiol Fehér kenyér	Brokkolikrém leves illatos kenyérkockával Csirkepaprikás Főtt burgonya Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Kapros zöldbaleves Rizses hús Meggybefőtt Graham kenyér	Kertész leves Csabai karaj Majonézes burgonya saláta Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyás leves Aranygaluska vanília sodóval Narancs Fehér kenyér		
	Kcal:1019 Zsír:55,7g Feh:61,3g Só:5,5g Ch:131,4g Tzs:0,2g Cukor:0,1g	Kcal:935 Zsír:39,6g Feh:69g Só:6,1g Ch:101g Tzs:0,8g Cukor:0,7g	Kcal:706 Zsír:26,9g Feh:35g Só:3,6g Ch:95,4g Tzs:0g Cukor:0g	Kcal:1059 Zsír:61,9g Feh:52,5g Só:8g Ch:86,9g Tzs:1,6g Cukor:4,6g	Kcal:831 Zsír:29,3g Feh:23,9g Só:1,4g Ch:144,7g Tzs:1,8g Cukor:30g		
	Allergének: glutén, laktóz tojás,zeller,mustár	Allergének: glutén, laktóz,zeller tojás, mustár	Allergének: glutén, laktóz zeller, mustár	Allergének: glutén, laktóz,tojás zeller, mustár	Allergének: glutén, laktóz, dió tojás, zeller, mustár		
Uzsonna BÖLCSŐDE ÓVODA ISKOLA	Rozmaringos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Házi sütésű meggyes lepény Narancslé	Epres gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli	Vaj Méz Zebra Alma	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Uborka		
	Kcal:108 Zsír:9,5g Feh:8g Só:1,2g Ch:32,5g Tzs:0g Cukor:0,7g	Kcal:534 Zsír:24,5g Feh:6,5g Só:1g Ch:69,2g Tzs:0g Cukor:19,9g	Kcal:132 Zsír:4,2g Feh:7,1g Só:0,2g Ch:21,1g Tzs:0,2g Cukor:14,6g	Kcal:573 Zsír:19,8g Feh:3,2g Só:0g Ch:113g Tzs:0g Cukor:0g	Kcal:311 Zsír:11,8g Feh:14,4g Só:1,3g Ch:35,4g Tzs:0,9g Cukor:0g		
	Allergének: glutén,laktóz	Allergének: glutén,laktóz tojás,	Allergének: glutén,laktóz	Allergének: glutén,laktóz méz	Allergének: glutén,laktóz		

Pékáru: Muffancs Sütőipari Kkt.
Gyümölcs,zöldség:D+L Budapest Vagyonkezelő Kft.
Húsáru: Atalante Kft.
Zöldség,gyümölcs:Az Önkormányzat mezőgazdasági
közmunka programjából

„Tartsd magad távol attól, aki nem szereti a kenyér ízét és a
gyermek nevetését.”

Jó étvágyat kívánok!

Varga Ibolya
élelmezésvezető

