

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
tízórai	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;
	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;		Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;	Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;
			Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;		
ebéd	Zellerleves (9;10;12) EN:376.28 kJ; 90.40 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.78 g; ZS:2.81 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.53 g; CK:0.93 g;	Meggyleves (10;12) EN:445.04 kJ; 106.48 kcal; FH:0.84 g; SZH:23.96 g; ZS:0.39 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.02 g; CK:19.56 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175.61 kJ; 42.30 kcal; FH:0.83 g; SZH:4.81 g; ZS:2.13 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.63 g; CK:1.30 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:588.06 kJ; 141.29 kcal; FH:11.17 g; SZH:8.88 g; ZS:6.60 g; TZS:1.10 g; SÓ:0.95 g; CK:0.48 g;	Toszkán zöldségleves (10;12) EN:326.77 kJ; 78.44 kcal; FH:4.03 g; SZH:10.44 g; ZS:2.23 g; TZS:0.24 g; SÓ:1.24 g; CK:3.79 g;
	Roston sült csirkemell vitaminfőzelék (10;12) EN:1477.07 kJ; 355.30 kcal; FH:28.71 g; SZH:26.48 g; ZS:14.73 g; TZS:1.75 g; SÓ:1.50 g; CK:5.28 g;	Parajos csirkeragu főtt tésza (12) EN:1985.83 kJ; 477.12 kcal; FH:26.08 g; SZH:54.52 g; ZS:16.71 g; TZS:1.93 g; SÓ:2.71 g; CK:3.38 g;	Tepsis vagdalt burgonyafőzelék (10;12) EN:1562.03 kJ; 374.98 kcal; FH:17.05 g; SZH:41.71 g; ZS:15.13 g; TZS:2.86 g; SÓ:1.37 g; CK:2.34 g;	Gyümölcsrizs (12) EN:1465.38 kJ; 350.17 kcal; FH:4.68 g; SZH:75.88 g; ZS:2.91 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.13 g; CK:23.95 g;	Rántott csirkemell petrezselymes burgonya (12) EN:2140.04 kJ; 514.52 kcal; FH:21.83 g; SZH:62.10 g; ZS:19.27 g; TZS:2.22 g; SÓ:3.59 g; CK:3.55 g;
		Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;			

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
uzsonna	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;
	Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 g; CK:2.78 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;		Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 g; CK:1.61 g;
		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;			Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.10.06 - 2025.10.12

Fekete István Általános Iskola -

- CS - Tej- és sertéshús mentes - CS - Tej- és sertéshús mentes

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
tízórai	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;
	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;		Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;	Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;
			Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	
ebéd	Roston sült csirkemell vitaminfőzelék (10;12) EN:1477.07 kJ; 355.30 kcal; FH:28.71 g; SZH:26.48 g; ZS:14.73 g; TZS:1.75 g; SÓ:1.50 g; CK:5.28 g;	Meggyleves (10;12) EN:445.04 kJ; 106.48 kcal; FH:0.84 g; SZH:23.96 g; ZS:0.39 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.02 g; CK:19.56 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:175.61 kJ; 42.30 kcal; FH:0.83 g; SZH:4.81 g; ZS:2.13 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.63 g; CK:1.30 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:588.06 kJ; 141.29 kcal; FH:11.17 g; SZH:8.88 g; ZS:6.60 g; TZS:1.10 g; SÓ:0.95 g; CK:0.48 g;	Toszkán zöldségleves (10;12) EN:326.77 kJ; 78.44 kcal; FH:4.03 g; SZH:10.44 g; ZS:2.23 g; TZS:0.24 g; SÓ:1.24 g; CK:3.79 g;
	Zellerleves (9;10;12) EN:376.28 kJ; 90.40 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.78 g; ZS:2.81 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.53 g; CK:0.93 g;	Parajos csirkeragu főtt tészta (12) EN:1985.83 kJ; 477.12 kcal; FH:26.08 g; SZH:54.52 g; ZS:16.71 g; TZS:1.93 g; SÓ:2.71 g; CK:3.38 g;	Hagymás pulykaragu burgonyafőzelék (10;12) EN:1303.91 kJ; 313.36 kcal; FH:16.37 g; SZH:34.47 g; ZS:12.01 g; TZS:1.90 g; SÓ:1.47 g; CK:1.62 g;	Gyümölcsrizs (12) EN:1465.38 kJ; 350.17 kcal; FH:4.68 g; SZH:75.88 g; ZS:2.91 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.13 g; CK:23.95 g;	Rántott csirkemell petrezselymes burgonya (12) EN:2140.04 kJ; 514.52 kcal; FH:21.83 g; SZH:62.10 g; ZS:19.27 g; TZS:2.22 g; SÓ:3.59 g; CK:3.55 g;
uzsonna	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN:292.20 kJ; 69.90 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;
	Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 g; CK:2.78 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;		Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;
					Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
ebéd	Húsgaluskaleves (S.húsmentes) (1;3;9;10;12) EN:618.23 kJ; 148.19 kcal; FH:10.13 g; SZH:11.28 g; ZS:6.82 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.69 g; CK:0.79 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 g; CK:0.69 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 g; CK:15.52 g;	Paradisomleves (1;3;9;12) EN:902.04 kJ; 216.42 kcal; FH:3.80 g; SZH:39.25 g; ZS:4.81 g; TZS:0.54 g; SÓ:1.16 g; CK:26.02 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:881.49 kJ; 211.32 kcal; FH:12.27 g; SZH:30.45 g; ZS:4.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:0.43 g; CK:1.89 g;
	Tejbedara (1;7) EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g; ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 g; CK:29.55 g;	Virsi baromfi (9;10) EN:528.70 kJ; 126.48 kcal; FH:8.83 g; SZH:1.63 g; ZS:9.34 g; TZS:2.44 g; SÓ:1.10 g; CK:0.60 g;	Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8) EN:1617.00 kJ; 390.01 kcal; FH:22.32 g; SZH:21.21 g; ZS:23.88 g; TZS:3.00 g; SÓ:1.13 g; CK:1.01 g;	Zöldséges csirkecomb ragu (1;9;10;12) EN:585.92 kJ; 140.56 kcal; FH:13.48 g; SZH:6.04 g; ZS:6.85 g; TZS:1.22 g; SÓ:0.82 g; CK:0.73 g;	Parajos ricottás szósz (1;6;7;12) EN:517.24 kJ; 124.63 kcal; FH:5.17 g; SZH:5.70 g; ZS:8.82 g; TZS:2.84 g; SÓ:0.36 g; CK:1.10 g;
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:9.99 g;	Finomfőzelék (1;7;12) EN:991.68 kJ; 237.82 kcal; FH:10.11 g; SZH:32.97 g; ZS:7.04 g; TZS:1.21 g; SÓ:1.02 g; CK:10.19 g;	Párolt rizs (10;12) EN:1460.44 kJ; 350.14 kcal; FH:6.15 g; SZH:66.35 g; ZS:6.54 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.71 g; CK:0.13 g;	Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 g; CK:0.77 g;	Főtt penne tészta (1;3) EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 g; CK:0.92 g;
	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;		

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
tízórai	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:8.04 g;	Tejeskávé (1;5;7) EN:522.08 kJ; 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g; ZS:3.01 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 g; CK:18.01 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 g; CK:9.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g;
	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 g; CK:0.32 g;	Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 g;	Citromos tonhalkrém (4;7;10;12) EN:549.14 kJ; 131.38 kcal; FH:3.47 g; SZH:1.77 g; ZS:12.67 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.62 g; CK:0.45 g;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 g; CK:6.00 g;	Tejszínes krémsajt (7) EN:272.37 kJ; 65.16 kcal; FH:0.70 g; SZH:0.78 g; ZS:6.55 g; TZS:4.32 g; SÓ:0.31 g; CK:0.78 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;		Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:0.51 g;		Kiggyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;
ebéd	Húsgaluskaleves (S.húsmentes) (1;3;9;10;12) EN:618.23 kJ; 148.19 kcal; FH:10.13 g; SZH:11.28 g; ZS:6.82 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.69 g; CK:0.79 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 g; CK:0.69 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 g; CK:15.52 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:902.04 kJ; 216.42 kcal; FH:3.80 g; SZH:39.25 g; ZS:4.81 g; TZS:0.54 g; SÓ:1.16 g; CK:26.02 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:881.49 kJ; 211.32 kcal; FH:12.27 g; SZH:30.45 g; ZS:4.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:0.43 g; CK:1.89 g;
	Tejbedara (1;7) EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g; ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 g; CK:29.55 g;	Virsi baromfi (9;10) EN:528.70 kJ; 126.48 kcal; FH:8.83 g; SZH:1.63 g; ZS:9.34 g; TZS:2.44 g; SÓ:1.10 g; CK:0.60 g;	Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8) EN:1617.00 kJ; 390.01 kcal; FH:22.32 g; SZH:21.21 g; ZS:23.88 g; TZS:3.00 g; SÓ:1.13 g; CK:1.01 g;	Zöldséges csirkecomb ragu (1;9;10;12) EN:585.92 kJ; 140.56 kcal; FH:13.48 g; SZH:6.04 g; ZS:6.85 g; TZS:1.22 g; SÓ:0.82 g; CK:0.73 g;	Parajos ricottás szószt (1;6;7;12) EN:517.24 kJ; 124.63 kcal; FH:5.17 g; SZH:5.70 g; ZS:8.82 g; TZS:2.84 g; SÓ:0.36 g; CK:1.10 g;
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:9.99 g;	Finomfőzelék (1;7;12) EN:991.68 kJ; 237.82 kcal; FH:10.11 g; SZH:32.97 g; ZS:7.04 g; TZS:1.21 g; SÓ:1.02 g; CK:10.19 g;	Párolt rizs (10;12) EN:1460.44 kJ; 350.14 kcal; FH:6.15 g; SZH:66.35 g; ZS:6.54 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.71 g; CK:0.13 g;	Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 g; CK:0.77 g;	Főtt penne tészta (1;3) EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 g; CK:0.92 g;
	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;		
uzsonna	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 g; CK:0.20 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 g; CK:0.20 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 g; CK:0.20 g;	Ízes levél (1;3;6;7;8;10;11) EN:772.50 kJ; 184.50 kcal; FH:2.70 g; SZH:24.60 g; ZS:8.15 g; TZS:4.35 g; SÓ:0.75 g; CK:7.70 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ; 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; TZS:9.87 g; SÓ:0.61 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;		
	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.30 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 g; CK:0.25 g;		
		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;			

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

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
tízórai	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g; Laktózmentes trappista sajt (7) EN:259.60 kJ; 62.40 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.02 g; ZS:4.80 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.40 g; CK:0.02 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g; Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g; Harcspástétom zöldfűszeres 30g (2;4) EN:418.50 kJ; 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 g; CK:0.07 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 g; CK:9.20 g; Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.24 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g; Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.00 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12) EN:579.03 kJ; 138.82 kcal; FH:5.62 g; SZH:6.17 g; ZS:10.11 g; TZS:2.53 g; SÓ:0.64 g; CK:0.78 g; Zöldséges tészta (1;3;8;9;10;12) EN:720.08 kJ; 172.81 kcal; FH:4.96 g; SZH:28.07 g; ZS:4.32 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.95 g; CK:2.82 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:529.96 kJ; 127.46 kcal; FH:2.47 g; SZH:18.30 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.61 g; CK:0.90 g; Főtt virsli EN:440.58 kJ; 105.40 kcal; FH:7.36 g; SZH:1.36 g; ZS:7.78 g; TZS:2.03 g; SÓ:0.91 g; CK:0.25 g; Tökfőzelék laktózmentes tejföllel diab. (1;7;12) EN:620.87 kJ; 149.29 kcal; FH:2.85 g; SZH:13.35 g; ZS:9.26 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.44 g; CK:0.84 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Sült pulykamell EN:626.11 kJ; 150.82 kcal; FH:20.00 g; ZS:7.82 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.79 g; Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12) EN:722.53 kJ; 173.92 kcal; FH:15.62 g; SZH:3.02 g; ZS:11.02 g; TZS:1.76 g; SÓ:0.76 g; CK:0.10 g; Bulgur (1) EN:402.15 kJ; 96.39 kcal; FH:3.07 g; SZH:18.97 g; ZS:1.53 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.55 g; CK:0.25 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:882.50 kJ; 211.61 kcal; FH:3.81 g; SZH:40.17 g; ZS:3.85 g; TZS:0.43 g; SÓ:0.59 g; CK:25.24 g; Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12) EN:812.27 kJ; 195.02 kcal; FH:15.82 g; SZH:4.14 g; ZS:12.71 g; TZS:3.59 g; SÓ:0.80 g; CK:1.17 g; Párolt rizs (diab.) (12) EN:637.76 kJ; 152.77 kcal; FH:2.89 g; SZH:31.22 g; ZS:1.74 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.65 g; CK:0.06 g;	Tavaszi vitaminleves (diab., lev. t.) (1;8;9;10;12) EN:232.48 kJ; 55.65 kcal; FH:1.24 g; SZH:5.38 g; ZS:3.17 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.89 g; CK:1.27 g; Sertéssült EN:811.53 kJ; 195.19 kcal; FH:17.43 g; SZH:0.33 g; ZS:13.72 g; TZS:3.17 g; SÓ:0.86 g; Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1242.08 kJ; 297.94 kcal; FH:15.52 g; SZH:34.33 g; ZS:10.82 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.49 g; CK:2.20 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;
uzsonna	Sertéspárizsi KOMÉTA EN:178.25 kJ; 49.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.20 g; ZS:4.40 g; TZS:1.78 g; SÓ:0.45 g; CK:0.02 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g; Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.18 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g; Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:0.51 g;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:138.63 kJ; 33.27 kcal; FH:2.46 g; SZH:1.36 g; ZS:2.05 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.42 g; CK:0.87 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;	Mizo laktózmentes öszibarack joghurt (7) EN:574.50 kJ; 136.50 kcal; FH:3.90 g; SZH:21.00 g; ZS:4.05 g; TZS:2.70 g; SÓ:0.00 g; CK:19.50 g; Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 g; CK:0.27 g;