

10. hét	2019.03.04.	2019.03.05.	2019.03.06.	2019.03.07.	2019.03.08.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7), Margarin (7) Kuglóf (2, 4)	Gyümölcsstea, Póréhagymás tojáskrém (2, 4, 7, 9), t. k. kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcsstea, Körözött (7) Zsemle (2), zöldfélé	Tej (7) Gabonagolyók (2, 13)	Gyümölcsstea, Méz, margarin (7), kenyér (2)
	energia: 332 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 9 g só: 0,4 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 12 g só: 0,9 g
Ebéd B	Tarhonyaleves (2, 4) Pirított csirkecsíkok (2.) Sült zöldségek kölessel Gyümölcs	Bakonyi betyárleves (2, 7, 13) Kenyer (2) Tejbegríz kakaó szórattal (2, 7)	Orjaleves (2, 4) Rántott párizsi (2, 4, 7, 13), Kefíres tökfőzelék (2, 7) Kenyer (2, 13), Gyümölcs	Paradicsomleves betűtésztával (1, 2, 4, 13) Bácskai rizses hús Káposztasaláta	Sonkagaluska leves (1, 2, 4) Sertéspörkölt (2) Főtt szarvacska tészta (2, 4) Csemege uborka * (9, 14)
	energia: 411 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 511 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g cukor: 19 g só: 2,6 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g cukor: 5 g só: 2,8 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 2 g cukor: 14 g só: 3,3 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 2,8 g
Uzsonna	gyümölcsjoghurt (7) cornflakes (2, 13)	Baromfi párizsi, margarin (7) Napraforgós kenyér (2), zöldfélé	Gépsonka, margarin (7) telj. kiörl. kenyér (2), zöldfélé	Csicscriborsókrém Teljes kiörlésű kenyér (2)	Vajkrém (7), Teljes kiörl. kenyer (2), zöldfélé
	energia: 199 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,6 g

\*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

11. hét	2019.03.11.	2019.03.12.	2019.03.13.	2019.03.14.	2019.03.15.
	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>Pedagógiai nap!!! csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Kakaó (7), Magyaros vajkém (7), T. k. kenyér (2)	Tej (7) Kakaós csiga (2, 4, 7)	Málna tea, Tonhalkrém (2, 5, 7), T. k. kenyér (2), zöldfélé	Gyümölcstea, Főtt virsli Ketchup, Kifli (2)	
	energia: 283 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 2 g só: 1,2 g	
<b>Ebéd A</b>	Karfiollevés (2, 4, 7) Flamand csirketokány (2, 9) párolt bulgur (2), gyümölcs	Lebbenslevés (2, 4) Kefires rakott zöldbab (7)	Csirkés gyöngybablevés (1, 2, 4), Burgonyás kocka (2, 4), Csemege uborka * (9, 14)	Scsí leves (2) Párizsi csirkemell (2, 4, 7) Rizi-bizi	
	energia: 407 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,9 g	
<b>Uzsonna</b>	Francia saláta (2, 4, 7, 9, 14) Kenyer (2)	Zöldborsós szendvicsskrém (2, 7), T.k. kenyér (2)	Piknik felvágott, margarin (7) zsemle (2), zöldfélé	Reszelt sárgarépa margarin (7), kenyér (2)	
	energia: 334 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,5 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 143 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	

\*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

12. hét	2019.03.18.	2019.03.19.	2019.03.20.	2019.03.21.	2019.03.22.
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Tej, Extra dzsem, margarin (7), Kenyér (2)	Tea, Fokhagymás felv., margarin (7), t.k. kenyér (2), zöldfélé	Tea, Tejbe polenta Kakaó szórattal(2, 4, 7)	Gyümölcs tea, Répás-zelleres szendvicsek (1, 7), t.k.kenyér (2)	Gyümölcs tea, zöldborsos túrókrém (2, 7), t.k. kenyér (2), zöldfélé
	energia: 293 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 16 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g só: 0,5 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g só: 1,2 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,6 g
<b>Ebéd B</b>	Kaporleves galuskával (2, 4, 7) Székelykáposzta (sertés) tejföllel (2 7), Kenyér (2), gyümölcs	Magyaros karalábéleves (2, 4) Fokhagymás csirkecsíkok (2) Zelleres burgonyapüré (1, 7)	Köménymagleves (2, 4) Gyulai vagdalt (2, 4) Zöldbabfőzelék (2, 7), Kenyér (2), gyümölcs	Narancsos joghurtos gyümölcsleves (2, 7) Rántott csirkeemell (2, 4) Zöldséges rizs	Tojásleves (2, 4) Zöldborsos virsli ragu (2) Tarhonya (2, 4)
	energia: 485 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,5 g só: 1,9 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g só: 2,6 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g só: 3 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,5 g só: 2,2 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 3,3 g
<b>Uzsonna</b>	Sajt (7), margarin (7) T.k.kenyér (2)	Húskrém (2, 7, 9) Kenyér (2), zöldfélé	Sajtkrém (7) T.k. zsemle (2)	gyümölcsjoghurt (7), magvas müzli keverék (2, 10, 11, 12, 13)	almás táská (2, 4)
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 14 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1,4 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 0,6 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g só: 0,9 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 0,5 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 0,1 g

\*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákkfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok

13. hét	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Vaníliás túrókrém (2, 7), Kenyér (2)	Gyümölcs tea (7), Piknik felvágott, margarin (7), T.k. kenyér (2)	Karamellás tej (7), Margarin (7), Kalács (2, 4, 7)	Kakaó (7), Párizsi, margarin (7), zöldfélé, Magvas kenyér (2, 13)	Tea, Szárnyas húskrém (2, 7, 9) T. k. kenyér (2)
	energia: 302 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g cukor: 13 g só: 0,4 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 4 g só: 1,4 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 7 g só: 0,7 g
<b>Ebéd B</b>	Őszibarack krémleves (2, 7, 13), Bundázott halrudacska <i>sütőben sütve</i> (2, 5), Rizsi bizi, savanyúság (9, 14)	Erőleves csigatésztaival (1, 2, 4) Sertéspörkölt (2), Sárgaborsó főzelék (2), gyümölcs	Babgulyás Grízteszta baracköntettel (2, 4), gyümölcs	Medvehagyma krémleves p.zs.k. (2, 7, 13), Brassói aprópecsenye Savanyúság (9, 14)	Zabgaluska leves (1, 2, 4) Főtt tojás (4) Parajfőzelék (2, 7), kenyér (2) Túrórudi (2, 7, 13)
	energia: 546 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 26 g só: 2,1 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 2,4 g	energia: 443 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 570 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,3 g cukor: 9 g só: 2,2 g
<b>Uzsonna</b>	Sajt (7), margarin T.k. kenyér (2), Zöldfélé	Amerikai káposztasaláta (2, 4, 7, 9), kenyér (2)	Tojáskrém (2, 4, 7, 9) T.k.kenyér (2), zöldfélé	Kockasajt (7) T.k. kenyér (2), Zöldfélé	Gépsonka, Margarin (7) T.k. kenyér (2), Zöldfélé
	energia: 249 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,9 g

\*édesítőszerrel

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=zeller; 2=glutén; 3=rákfélék; 4=tojás; 5=hal; 6=csillagfürt; 7=tej; 8=puhatestű; 9=mustár; 10=diófélé; 11=földimogyoró; 12=szezám; 13=szója; 14=szulfitok