

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő december 31.		Kedd január 1.		Szerda január 2.		Csütörtök január 3.		Péntek január 4.					
Tízórai							Gyümölcsstea. (A: Kén) Húskrém, lilahagyma (FA: Tej, Szó)		Turmix* (A: Tej) Mákos rigó (A: Glu, Tej, Toj, Szó) Sárgarépa					
	E:	F:	E:	F:	E:	F:	E:	123	F:	5,2	E:	315	F:	14,3
	Zs:	Sz:	Zs:	Sz:	Zs:	Sz:	Zs:	8,5	Sz:	6,6	Zs:	7,4	Sz:	48,3
	Tzs:	C:	Tzs:	C:	Tzs:	C:	Tzs:	0,0	C:	6,0	Tzs:	1,4	C:	9,3
S:	Ca:	S:	Ca:	S:	Ca:	S:	0,70	Ca:	8	S:	0,40	Ca:	368	
Ebéd							Burgonyaleves. (A: Glu, Zel) Párolt sertéshús Lencsefőzelék. (A: Glu, Tej, Mus) Mandarin		Zöldségleves. (A: Glu, Zel) Mustáros csirkemellfilé (A: Tej, Mus; FA: Tej) Párolt bulgur. (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus)					
	E:	F:	E:	F:	E:	F:	E:	877	F:	50,6	E:	560	F:	14,6
	Zs:	Sz:	Zs:	Sz:	Zs:	Sz:	Zs:	33,5	Sz:	89,4	Zs:	23,3	Sz:	69,2
	Tzs:	C:	Tzs:	C:	Tzs:	C:	Tzs:	0,0	C:	4,9	Tzs:	0,4	C:	0,4
S:	Ca:	S:	Ca:	S:	Ca:	S:	3,50	Ca:	81	S:	4,72	Ca:	110	
Uzsonna							Sajtkrém (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Paradicsom		Halkrém (A: Hal) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Citrom					
	E:	F:	E:	F:	E:	F:	E:	200	F:	6,4	E:	205	F:	8,1
	Zs:	Sz:	Zs:	Sz:	Zs:	Sz:	Zs:	3,9	Sz:	29,8	Zs:	3,8	Sz:	28,2
	Tzs:	C:	Tzs:	C:	Tzs:	C:	Tzs:	0,3	C:	0,3	Tzs:	0,3	C:	0,3
S:	Ca:	S:	Ca:	S:	Ca:	S:	1,19	Ca:	83	S:	1,09	Ca:	24	

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g),
Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

intézményvezető

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; Hal: hal; Kén: kén-dioxid (szulfít); Zel: zeller; Mus: mustár

élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő január 7.	Kedd január 8.	Szerda január 9.	Csütörtök január 10.	Péntek január 11.
Tízórai	Tej. (A: Tej) 7magvas zsemle (A: Glu, Szó, Sze) Szalámi. (A: Szó) Zöldpaprika.	Mézes tea. (A: Kén) Sajtkrém (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Uborka	Tejes kávé. (A: Tej) Dinkelspitz. (A: Glu, CsF) zöldség	SAGA gyümölcsstea- (A: Kén) gouda sajt. (A: Tej) Margarin. Korpás zsemle. (A: Glu, Szó) zöldség	Tej. (A: Tej) Briós. (A: Glu, Tej, Toj, Szó) Sárgarépa
	E: 443 F: 22,9	E: 214 F: 6,1	E: 303 F: 14,1	E: 352 F: 16,8	E: 299 F: 14,3
	Zs: 18,2 Sz: 46,0 Tzs: 0,4 C: 0,5	Zs: 3,9 Sz: 34,2 Tzs: 0,3 C: 6,3	Zs: 4,7 Sz: 51,3 Tzs: 0,3 C: 6,4	Zs: 10,0 Sz: 49,7 Tzs: 6,9 C: 12,0	Zs: 7,4 Sz: 44,3 Tzs: 1,4 C: 5,3
	S: 1,22 Ca: 348	S: 1,19 Ca: 79	S: 0,94 Ca: 290	S: 2,48 Ca: 307	S: 0,40 Ca: 368
Ébéd	Kompót. Harcspaprikás (A: Tej) Szarvacska tészta (A: Glu, Toj)	Tojásleves, (A: Glu, Toj) Töltött paprika. (A: Glu, Toj, Zel) Banán	Csontleves, cérnametélt (A: Glu, Toj, Zel) Rablóhús :cs.mell, bacon,cukkini,gomba (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze) Burgonyapüré. (A: Tej; FA: Tej) Csemege uborka (A: Mus; FA: Kén)	Tarhonyaleves. (A: Glu, Toj, Zel) Rakott karfiol. (A: Tej) Gyümölcs	Zellerkrémleves, levesgyöngy (A: Glu, Tej, Zel) Kukoricapelyhes rántott csirkemell. (A: Glu, Toj, Szó; FA: Tej) Párolt bulgur Saláta, joghurtos öntet
	E: 642 F: 36,5	E: 867 F: 42,1	E: 539 F: 15,7	E: 592 F: 29,1	E: 865 F: 18,5
	Zs: 17,5 Sz: 84,3 Tzs: 0,0 C: 12,6	Zs: 29,8 Sz: 104,6 Tzs: 0,0 C: 36,7	Zs: 13,4 Sz: 77,6 Tzs: 0,0 C: 0,0	Zs: 21,5 Sz: 63,2 Tzs: 0,0 C: 0,5	Zs: 32,5 Sz: 119,4 Tzs: 0,0 C: 7,2
	S: 1,80 Ca: 42	S: 3,95 Ca: 276	S: 5,41 Ca: 186	S: 3,50 Ca: 163	S: 5,30 Ca: 143
Uzsonna	Trappista sajt. (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Retek	Erdei gyüm.krémtúró. (A: Tej, Kén) Félbarna kenyér (A: Glu, Szó)	Gyümölcsjoghurt. (A: Tej)	Zabszelet (A: Glu, Szó, Kén; FA: Tej, FMo, Dió, Sze)	Sajtos perec (A: Glu, Tej, Toj; FA: Tej)
	E: 236 F: 11,2	E: 170 F: 8,4	E: 111 F: 3,6	E: 117 F: 1,6	E: 454 F: 13,1
	Zs: 5,0 Sz: 30,7 Tzs: 0,3 C: 0,3	Zs: 3,0 Sz: 28,5 Tzs: 0,1 C: 6,7	Zs: 1,3 Sz: 19,9 Tzs: 0,8 C: 17,0	Zs: 3,5 Sz: 18,9 Tzs: 2,1 C: 9,5	Zs: 23,2 Sz: 47,3 Tzs: 0,0 C: 0,7
	S: 1,21 Ca: 177	S: 0,42 Ca: 40	S: 0,12 Ca: 116	S: 0,03 Ca: 0	S: 1,24 Ca: 118

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g),
Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

intézményvezető

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Kén: kén-dioxid (szulfít); Zel:...

élelmezésvezető