

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő február 11.		Kedd február 12.		Szerda február 13.		Csütörtök február 14.		Péntek február 15.											
<b>Tízórai</b>	Kakaó (A: Tej) Szalámi. (A: Szó) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Zöldpaprika.		Gyümölcsjoghurt. (A: Tej) Korpás kifli. (A: Glu, Szó)		Rostos gyümölcslé. Túrós batyu (A: Glu, Tej, Toj, Szó)		SAGA gyümölcstea. (A: Kén) Eidami sajt. (A: Tej) Korpás zsemle. (A: Glu, Szó) Zöldpaprika.		Tej. (A: Tej) Főtt kemény tojás (A: Toj) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Margarin, zöldség (FA: Tej)											
	E:	428	F:	18,8	E:	243	F:	8,3	E:	184	F:	4,4	E:	293	F:	14,3	E:	463	F:	23,5
	Zs:	15,4	Sz:	48,7	Zs:	2,7	Sz:	46,2	Zs:	8,0	Sz:	24,7	Zs:	10,0	Sz:	37,0	Zs:	19,7	Sz:	43,9
	Tzs:	0,3	C:	10,3	Tzs:	1,4	C:	18,1	Tzs:	3,8	C:	5,3	Tzs:	6,9	C:	6,5	Tzs:	0,3	C:	0,9
S:	1,35	Ca:	244	S:	0,89	Ca:	130	S:	0,36	Ca:	6	S:	1,48	Ca:	265	S:	0,85	Ca:	384	
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves. (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Finomfőzelék. (A: Glu, Tej) Párolt csirkemell- filé. (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze)		Karfioleves (A: Glu, Zel) Fokhagymás sertéssült Párolt káposzta* Főtt burgonya.		Zellerkrémleves, levesgyöngy (A: Glu, Tej, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Budapest ragu (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Párolt rizs		Mediterrán lencseleves. (A: Glu, Tej, Zel, Mus) Töltött paprika. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Banán		Sertésragu leves (A: Zel) Burgonyás tészta (A: Glu, Toj) Virslisaláta (A: Szó)											
	E:	484	F:	16,0	E:	722	F:	32,1	E:	875	F:	41,9	E:	1.081	F:	53,0	E:	872	F:	36,8
	Zs:	19,4	Sz:	59,4	Zs:	25,6	Sz:	86,4	Zs:	36,3	Sz:	89,0	Zs:	33,0	Sz:	139,1	Zs:	36,5	Sz:	99,3
	Tzs:	0,0	C:	0,5	Tzs:	0,0	C:	4,2	Tzs:	0,0	C:	1,4	Tzs:	0,0	C:	37,9	Tzs:	0,0	C:	6,9
S:	4,73	Ca:	213	S:	6,18	Ca:	146	S:	4,88	Ca:	119	S:	4,45	Ca:	342	S:	5,10	Ca:	78	
<b>Uzsonna</b>	Májpástétom. (A: Szó, Mus) Szezámagvas zsemle. (A: Glu, Szó, Sze) Uborka		Sárgabarack lekvár Graham kenyér (A: Glu, Szó)		Vajkrém. (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Paradicsom		Halkrém (A: Hal; FA: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Citrom		Túró Rudi. (A: Tej, Szó; FA: FMo, Dió)											
	E:	235	F:	9,6	E:	257	F:	5,9	E:	213	F:	6,5	E:	292	F:	8,1	E:	109	F:	3,0
	Zs:	9,4	Sz:	28,7	Zs:	0,8	Sz:	51,4	Zs:	5,3	Sz:	30,1	Zs:	13,6	Sz:	28,2	Zs:	5,4	Sz:	11,7
	Tzs:	0,2	C:	0,5	Tzs:	0,3	C:	0,3	Tzs:	0,3	C:	0,3	Tzs:	0,3	C:	0,3	Tzs:	3,6	C:	4,5
S:	1,40	Ca:	3	S:	0,85	Ca:	16	S:	0,85	Ca:	25	S:	1,09	Ca:	26	S:	0,00	Ca:	8	

ISKOLAI FŐZŐKONYHA ÉTKEZÉS ÜGYINTÉZÉS ÚJ TELEFONSZÁMA: 06-70/70-511-29

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

élelmezésvezető



A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő február 18.	Kedd február 19.	Szerda február 20.	Csütörtök február 21.	Péntek február 22.
<b>Tízórai</b>	Tejes kávé. (A: Tej) Szalámi. (A: Szó) 7magvas zsemle (A: Glu, Szó, Sze) Zöldpaprika.	Puding, csokoládés vaniliás (A: Glu, Tej) Korpás kifli. (A: Glu, Szó)	Zöldtea. (A: Kén) Tavaszi körözött, (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó)	Tej. (A: Tej) Almás rétes (A: Glu, Toj, Kén)	Eper-banán turmix (A: Tej) Kockasajt (A: Tej) Korpás kifli. (A: Glu, Szó) Sárgarépa
	E: 453 F: 21,4	E: 304 F: 8,2	E: 229 F: 9,8	E: 297 F: 14,4	E: 357 F: 18,0
	Zs: 17,5 Sz: 51,8 Tzs: 0,4 C: 6,5	Zs: 4,8 Sz: 58,9 Tzs: 0,6 C: 21,2	Zs: 3,3 Sz: 35,1 Tzs: 0,3 C: 6,3	Zs: 6,8 Sz: 44,7 Tzs: 0,0 C: 19,3	Zs: 10,2 Sz: 48,9 Tzs: 0,6 C: 5,1
	S: 1,22 Ca: 293	S: 0,77 Ca: 14	S: 1,15 Ca: 42	S: 0,00 Ca: 355	S: 1,25 Ca: 455
<b>Ebéd</b>	Csontleves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Sárgaborsó főzelék (A: Glu) Zabpelyhes vagdalhús (sertés-, és baromfihúsból) (A: Glu, Toj, Szó, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus)	Brokkoli krémleves hajdinával. (A: Glu, Tej) Rakott burgonya- (A: Tej, Toj, Szó) Mandarin	Zöldségleves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Kínai ananászos édes savanyú csirkemell (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMO, Dió, Zel, Mus, Sze) Párolt rizs	Paradicsomleves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Fűszeres csirkecomb (A: Tej, Mus; FA: Tej) Bulgur (A: Glu) Párolt bébirépa, brokkoli	Kompót. Rántott halfilé (A: Glu, Toj, Szó, Hal; FA: Tej) Karfiolos burgonyapüré. (A: Tej; FA: Tej) Rukkola saláta.
	E: 895 F: 47,3	E: 971 F: 33,1	E: 612 F: 26,8	E: 772 F: 21,0	E: 889 F: 40,6
	Zs: 24,4 Sz: 111,3 Tzs: 0,1 C: 10,8	Zs: 51,5 Sz: 91,0 Tzs: 0,0 C: 0,4	Zs: 18,8 Sz: 80,2 Tzs: 0,0 C: 0,4	Zs: 28,7 Sz: 111,4 Tzs: 0,4 C: 8,3	Zs: 23,8 Sz: 125,5 Tzs: 0,0 C: 19,6
	S: 5,71 Ca: 117	S: 4,55 Ca: 225	S: 4,82 Ca: 68	S: 4,89 Ca: 96	S: 5,20 Ca: 253
<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt (A: Tej) Rozsos kenyér (A: Glu, Szó) Margarin. Paradicsom	Vajkrém. (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Retek	Libazsír 7magvas kenyér (A: Glu, Szó) Zöldhagyma	Húskrém, lilahagyma (FA: Tej, Szó) Korpás zsemle. (A: Glu, Szó)	Sajtós pogácsa (A: Glu, Tej, Toj; FA: Tej)
	E: 221 F: 9,3	E: 224 F: 7,5	E: 186 F: 7,0	E: 233 F: 10,2	E: 454 F: 13,1
	Zs: 4,7 Sz: 33,9 Tzs: 0,2 C: 0,4	Zs: 5,3 Sz: 31,1 Tzs: 0,3 C: 0,3	Zs: 1,5 Sz: 35,4 Tzs: 0,4 C: 0,6	Zs: 9,0 Sz: 29,3 Tzs: 0,2 C: 0,5	Zs: 23,2 Sz: 47,3 Tzs: 0,0 C: 0,7
	S: 1,20 Ca: 110	S: 0,85 Ca: 89	S: 1,05 Ca: 0	S: 1,48 Ca: 22	S: 1,24 Ca: 118

ISKOLAI FŐZŐKONYHA ÉTKEZÉS ÜGYINTÉZÉS ÚJ TELEFONSZÁMA: 06-70/70-511-29

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).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMO: földimogyoró; Dió: diófélék; Hal: hal; Kén: kén-dioxid...

.....  
élelmezésvezető