

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő június 3.		Kedd június 4.		Szerda június 5.		Csütörtök június 6.		Péntek június 7.															
Tízórai	Tej. (A: Tej) gouda sajt. (A: Tej) 7magvas kenyér (A: Glu, Szó) Margarin. (FA: Tej) Uborka		Limonádé (A: Kén) Melegszendvics. (A: Glu, Tej, Szó; FA: Szó)		Kakaó (A: Tej) Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. (A: Glu, Szó) Zöldhagyma		Zöldtea. (A: Kén) Tavaszi körözött, zöldhagyma (A: Tej; FA: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó)		Karamell. (A: Tej) Kockasajt (A: Tej) Korpás kifli. (A: Glu, Szó) Sárgarépa															
	E:	451	F:	22,2	E:	306	F:	12,9	E:	198	F:	9,6	E:	206	F:	8,4	E:	334	F:	16,3				
	Zs:	20,2	Sz:	44,7	Zs:	9,9	Sz:	40,1	Zs:	3,5	Sz:	31,4	Zs:	3,7	Sz:	31,5	Zs:	9,5	Sz:	46,9	Zs:	0,6	C:	6,1
	Tzs:	6,0	C:	0,5	Tzs:	0,2	C:	5,4	Tzs:	0,1	C:	6,1	Tzs:	0,3	C:	5,3	Tzs:	0,6	C:	6,1	S:	1,50	Ca:	499
S:	1,50	Ca:	499	S:	1,81	Ca:	84	S:	0,39	Ca:	235	S:	0,93	Ca:	34	S:	1,25	Ca:	395					
Ebéd	Tavaszi zöldségleves (spárga,z.borsó,brok koli) (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Fokhagymás sertéssült Zöldbabfőzelék. (A: Glu, Tej, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus)		Nyírségi burgonyagombóclev es (A: Glu, Toj) Harcsapaprikás (A: Tej) Szarvacskas tészta- (A: Glu, Toj) Cseresznye		Gombaleves. (A: Glu, Tej, Zel) Zöldséges rizseshús. (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Uborkasaláta		Zöldborsóleves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Paradicsomos káposzta sertés- pulykahús,árpagyön gy (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus)		Mangó-őszibarack leves (A: Glu, Tej) Gyros csirkehúsból (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze) sütőben sült hasábburgonya Saláta. Kapos-joghurtos öntet (A: Toj, Mus)															
	E:	488	F:	25,8	E:	515	F:	31,4	E:	630	F:	26,5	E:	451	F:	23,8	E:	674	F:	11,0				
	Zs:	24,5	Sz:	38,4	Zs:	15,0	Sz:	63,3	Zs:	22,9	Sz:	78,7	Zs:	16,6	Sz:	48,4	Zs:	31,4	Sz:	83,8	Zs:	0,0	C:	16,6
	Tzs:	0,0	C:	0,8	Tzs:	0,0	C:	0,3	Tzs:	0,2	C:	7,5	Tzs:	0,0	C:	8,2	Tzs:	0,0	C:	16,6	S:	4,61	Ca:	139
S:	4,61	Ca:	139	S:	1,90	Ca:	31	S:	3,24	Ca:	96	S:	3,03	Ca:	124	S:	3,85	Ca:	94					
Uzsonna	Túrós batyu (A: Glu, Tej, Toj, Szó)		Margarin (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Paradicsom		Mini méz 7magvas stangli (A: Glu, Szó, Sze)		Gépsonka. (FA: Szó) Margarin. (FA: Tej) Teljes kiőrlésű kenyér. (A: Glu, Szó) Zöldpaprika.		Gyümölcs															
	E:	184	F:	4,4	E:	194	F:	6,1	E:	747	F:	6,0	E:	187	F:	8,9	E:	0	F:	0,0				
	Zs:	8,0	Sz:	24,7	Zs:	4,6	Sz:	27,9	Zs:	3,6	Sz:	44,1	Zs:	9,2	Sz:	15,8	Zs:	0,0	Sz:	0,0	Zs:	0,0	C:	0,0
	Tzs:	3,8	C:	5,3	Tzs:	0,3	C:	0,3	Tzs:	1,1	C:	17,2	Tzs:	0,1	C:	0,1	Tzs:	0,0	C:	0,0	S:	0,36	Ca:	6
S:	0,36	Ca:	6	S:	0,78	Ca:	24	S:	0,72	Ca:	20	S:	1,19	Ca:	20	S:	0,00	Ca:	0					

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; Kén: kén-dioxid (szulfit); Zel:...

.....
élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő június 10.		Kedd június 11.		Szerda június 12.		Csütörtök június 13.		Péntek június 14.	
Tízórai			Gyümölcsjoghurt. (A: Tej) Korpás kifli. (A: Glu, Szó)		Gyümölcstea. (A: Kén) Hot-dog. (A: Glu, Tej, Szó, Mus)		Zöldtea. (A: Kén) Májpástétom (A: Szó, Mus) Rozsos kenyér (A: Glu, Szó) Karálábé		Limonádé (A: Kén) Dinkelspitz. (A: Glu, CsF) Gépsonka. (FA: Szó)	
	E:	F:	E: 243	F: 8,3	E: 397	F: 15,1	E: 226	F: 7,6	E: 205	F: 11,0
	Zs:	Sz:	Zs: 2,7	Sz: 46,2	Zs: 15,3	Sz: 57,0	Zs: 5,9	Sz: 34,4	Zs: 2,7	Sz: 34,3
	Tzs:	C:	Tzs: 1,4	C: 18,1	Tzs: 1,2	C: 8,2	Tzs: 0,2	C: 5,3	Tzs: 0,3	C: 5,4
S:	Ca:	S: 0,89	Ca: 130	S: 2,76	Ca: 16	S: 1,31	Ca: 15	S: 1,74	Ca: 6	
Ebéd			Daragaluska leves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Csilisbab. (A: Glu, Szó, Zel) Eper		Csontleves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Kínai ananászos édes-savanyú s.hús Párolt rizs		Sárgaborsó leves. (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Mus) Leccsős marharagu Tarhonyaköret. (A: Glu, Toj) Nyers céklasaláta		Rostos gyümölcsle. Rántott csirkemellfilé (A: Glu, Toj, Szó; FA: Tej) Vajas-petrezselymes újbungonya* Uborkasaláta	
	E:	F:	E: 481	F: 28,8	E: 552	F: 26,3	E: 811	F: 31,7	E: 517	F: 12,9
	Zs:	Sz:	Zs: 18,6	Sz: 47,1	Zs: 15,9	Sz: 67,7	Zs: 33,4	Sz: 91,8	Zs: 17,4	Sz: 74,6
	Tzs:	C:	Tzs: 0,0	C: 2,0	Tzs: 0,2	C: 1,6	Tzs: 0,0	C: 9,8	Tzs: 0,0	C: 7,4
S:	Ca:	S: 1,04	Ca: 98	S: 4,31	Ca: 54	S: 4,37	Ca: 49	S: 2,60	Ca: 54	
Üzsonna			Snidlinges sajtkrém (A: Tej) 7magvas zsemle (A: Glu, Szó, Sze) zöldség		Magyaros vajkrém. (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Retek		Tejital (ízesített) (A: Tej) 7magvas stangli (A: Glu, Szó, Sze)		Gyümölcs	
	E:	F:	E: 193	F: 6,7	E: 205	F: 7,1	E: 794	F: 12,3	E: 0	F: 0,0
	Zs:	Sz:	Zs: 4,8	Sz: 30,8	Zs: 4,6	Sz: 28,9	Zs: 3,8	Sz: 47,4	Zs: 0,0	Sz: 0,0
	Tzs:	C:	Tzs: 0,4	C: 0,5	Tzs: 0,3	C: 0,3	Tzs: 1,3	C: 0,8	Tzs: 0,0	C: 0,0
S:	Ca:	S: 1,00	Ca: 57	S: 0,78	Ca: 88	S: 0,92	Ca: 12	S: 0,00	Ca: 0	

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; Kén: kén-dioxid (szulfít); Zel: zeller; Mus: mustár; Sze:...

.....
élelmezésvezető