



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T

Poharas tej(2)
Fahéjas csiga(1-2-3)Poharas tej(2)
Liga margarin
Trapista sajt(2)
Kenyér-t.k.(1-2-8)Poharas kakaó(2)
Hot dog(1-2-8)Poharas tej(2)
Márványkifli(1-2-3)Poharas kakaó(2)
Liga margarin
Ausztria szalámi(2-8-10)
Zsemle-t.k.(1-8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk							
282	8	22	16	0,8	4	0	414	18	19	43	2,0	11	0	841	36	19	138	4,8	7	2	305	29	10	60	1,1	5	5	429	18	22	40	2,1	10	1

E

Fokhagymakrémleves(1-2)
Levesgyöngy(1-2-3)
Csirkemáj rizottó(11-2)
Csemege uborkaMagyaros burgonyaleves(1)
Sült virsli
Fejtett babfőzelék(2-1)
Kenyér-főzelékhez(1)Fahéjas almaleves(1-2)
Sült csirkecomb(2-10)
Kukoricás rizsReszelttészta leves(4-1-3)
Rakottburgonya
kolbással(2-8-10-3)Csirkeraguleves(4-1-3)
Káposztás kocka(1-3)
Moments szelet(1-2-8-9)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)MUSTÁR(10)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)
ZELLER(4)MUSTÁR(10)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)Z
ELLER(4)DIÓFÉLE(9)

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk							
703	32	28	76	2,3	9	0	901	32	37	102	3,9	9	7	634	26	18	90	2,8	4	17	809	24	48	56	3,9	17	0	1193	35	61	118	2,7	21	42

U

Margareta(1-3-9)
AlmaBanán
Kenőmájás-sertés(8)
Paprika tv
Zsemle-t.k.(1-8)Kifli tejes(1-2)
Kockasajt nagy(2)
KörteAlma
Vajkrém natur(2)
Zsemle-t.k.(1-8)
Uborka frissKifli-pudingos(1-2-3)
Gyümölcsle 100 % 2 dl

Allergének

GLUTÉN(1)TOJÁS(3)DIÓFÉLE(9)

Allergének

GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

g

Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk							
320	10	5	58	1,0	2	0	465	12	9	92	1,5	3	1	342	11	10	49	0,7	5	23	321	7	14	43	1,1	6	1	287	3	13	52	0,5	0	0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élelmezésvezető:.....

.....

.....



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

T

Poharas tej(2)
Fahéjas csiga(1-2-3)

Poharas tej(2)
Liga margarin
Trapista sajt(2)
Kenyér-t.k.(1-2-8)

Poharas kakaó(2)
Hot dog(1-2-8)

Poharas tej(2)
Márványkifli(1-2-3)

Poharas kakaó(2)
Liga margarin
Ausztria szalámi(2-8-10)
Zsemle-t.k.(1-8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10)

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
282 8 22 16 0,8 4 0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
414 18 19 43 2,0 11 0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
841 36 19 138 4,8 7 2

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
305 29 10 60 1,1 5 5

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
429 18 22 40 2,1 10 1

E

Fokhagymakrémleves(1-2)
Levesgyöngy(1-2-3)
Csirkemáj rizottó(11-2)
Csemege uborka

Magyaros burgonyaleves(1)
Sült virsli
Fejtett babfőzelék(2-1)
Kenyér-főzelékhez(1)

Fahéjas almaleves(1-2)
Sült csirkecomb(2-10)
Kukoricás rizs

Reszelttészta leves(4-1-3)
Rakottburgonya
virslivel(2-8-3-1)

Csirkeraguleves(4-1-3)
Káposztás kocka(1-3)
Moments szelet(1-2-8-9)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)MUSTÁR(10)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)
ZELLER(4)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)
ZELLER(4)DIÓFÉLE(9)

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
703 32 28 76 2,3 9 0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
901 32 37 102 3,9 9 7

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
634 26 18 90 2,8 4 17

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
740 23 42 56 3,6 13 0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
1193 35 61 118 2,7 21 42

U

Margareta(1-3-9)
Alma

Banán
Kenőmájás-sertés(8)
Paprika tv
Zsemle-t.k.(1-8)

Kifli tejes(1-2)
Kockasajt nagy(2)
Körte

Alma
Vajkrém natur(2)
Zsemle-t.k.(1-8)
Uborka friss

Kifli-pudingos(1-2-3)
Gyümölcsle 100 % 2 dl

Allergének

GLUTÉN(1)TOJÁS(3)DIÓFÉLE(9)

Allergének

GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)

Allergének

TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
320 10 5 58 1,0 2 0

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
465 12 9 92 1,5 3 1

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
342 11 10 49 0,7 5 23

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
321 7 14 43 1,1 6 1

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
287 3 13 52 0,5 0 0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élelmezésvezető:.....

.....

.....



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	Tea gyümölcsös Tojásrántotta(3) Paradicsom Kenyér félbarna(1)	Tea gyümölcsös Liga margarin Trapista sajt(2) Kenyér-t.k.(1-2-8)	Tea gyümölcsös Pizza(8-2-1-3)	Tea gyümölcsös Torpedó(2-1-3)	Tea gyümölcsös Bundás kenyér(1)
	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 438 16 18 50 1,8 5 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 427 15 17 54 2,1 9 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 796 24 46 67 3,7 8 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 922 38 22 148 5,3 10 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 207 4 1 43 0,8 0 15
T	Poharas tej(2) Fahéjas csiga(1-2-3)	Poharas tej(2) Túrósbatyu(1-2-3)	Poharas kakaó(2) Márvány kifli(1-2-3)	Pizzás táská(1-2-3)	Kifli-pudingos(1-2-3) Ásványvíz 0,5 l db Alma
	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 282 8 22 16 0,8 4 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 570 20 12 69 1,5 4 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 29 10 60 1,1 5 5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 174 3 9 28 0,1 4 3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 245 4 13 40 0,5 0 0
E	Fokhagymakrémleves(1-2) Levesgyöngy(1-2-3) Csirkemáj rizottó(11-2) Csemege uborka	Magyaros burgonyaleves(1) Sült vörslí Fejtett babfőzelék(2-1) Kenyér-főzelékhez(1)	Fahéjas almaleves(1-2) Sült csirkecomb(2-10) Kukoricás rizs	Reszeltészta leves(1-3-4) Rakottburgonya kolbásszal(2-8-10-3)	Csirkeraguleves(4-1-3) Káposztás kocka(1-3) Banán
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 856 36 36 93 3,2 10 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1477 54 58 171 5,6 14 7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 937 32 24 143 4,1 5 28	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 956 27 57 68 4,7 18 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1101 45 39 144 3,8 5 6
U	Margareta(1-3-9) Gyümölcslé 100 % 2 dl	Banán Libazsír Paprika tv Zsemle-t.k.(1-8)	Kenyér lángos(1-2-3) Körte	Vajkrém natur(2) Zsemle-t.k.(1-8) Uborka friss	Zsemle - korpás / 2 db(1-2) Kockasajt nagy(2) Szárnyasmájkrém(8) Mákoskocka(1-2)
	GLUTÉN (1) TOJÁS (3) DIÓFÉLE (9)	GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 362 9 5 69 1,0 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 668 9 32 92 0,9 9 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 494 9 10 120 2,0 6 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 270 7 13 32 1,1 6 1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 833 29 35 49 2,5 20 2
V	Liga margarin Sonka-pizza(8) Kenyér félbarna(1)	Mézes-mustáros csirkemell(10-2) Párolt rizs	Liga margarin Paprika pítamin Kenyér félbarna(1)	Natúr sertésszelet(1) Főtt burgonya Csemege uborka	
	GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	TEJ (2) MUSTÁR (10)	GLUTÉN (1)	GLUTÉN (1)	
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 14 8 33 2,1 3 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 752 35 22 99 4,0 4 6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 203 5 5 34 1,1 2 0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 482 23 14 51 5,3 3 0	

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk Diétás étkezést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz **Élelmezésvezető:**.....

ÉTRENDELŐ

Iskola 47. hét tojás-és földimogyoró érzékeny
2024. november 18-tól november 22-ig

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Tízórai					
Ebéd	Fokhagymakrémleves (piritott kenyérkockával) Csirkemáj rizottó Csemege uborka	Magyaros burgonyaleves Sült virsli Fejtett babfőzelék Kenyér	Fahéjas almaleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Reszelt tésztaleves (durum tésztából) Natúr sertésszelet Főtt burgonya törve Alma befőtt	Csirke raguleves (durum tésztabetéttel) Káposztás kocka (durum tésztából)
Uzsonna					

Drenyószki Józsefné
dietetikus

ÉTRENDEL

Iskola 47. hét gluténérzékeny-diabetes
2024. november 18-tól november 22-ig

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Tízórai					
Ebéd	Gluténmentes fokhagymakrémleves (gluténmentes pirított zsemlekockával) Csirkemáj rizottó (50 gramm rizsből) Csemege uborka	Gluténmentes magyaros burgonyaleves Sült bécsi virsli Gluténmentes fejtett babfőzelék	Gluténmentes fahéjas almaleves édesítőszerrel Sült csirkecomb Kukoricás rizs (50 gramm rizsből)	Reszelt tésztaleves (gluténmentes tésztából) Rakott burgonya kolbásszal	Csirkeraguleves (betét nélkül) Káposztás kocka (55 gramm gluténmentes tésztából)
Uzsonna					

Drenyószki Józsefné
Drenyószki Józsefné
dietetikus

ÉTRENDEL

Iskola 47. hét tej-tojás-hal-gluténérzékeny
2024. november 18-tól november 22-ig

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Tízórai					
Ebéd	Gluténmentes fokhagymakrémleves (növényi tejszínnel, gluténmentes pirított zsemlekockával) Csirkemáj rizottó (növényi sajttal) Csemege uborka	Gluténmentes magyaros burgonyaleves Sült Bécsi virsli Gluténmentes fejtett babfőzelék (növényi tejjel) Gluténmentes kenyér	Gluténmentes fahéjas almaleves (növényi tejjel) Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Reszelt tészta leves (glutén-és tojásmentes tésztából) Gluténmentes natúr sertésszelet Főtt burgonya törve Alma befőtt	Csirkeraguleves (glutén-és tojásmentes tésztabetét) Káposztás kocka (glutén-és tojásmentes tésztából)
Uzsonna					

Drenyószki Józsefné
Drenyószki Józsefné
dietetikus