



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Zabital, Víz Kométa sertéspárizsi Flóra margarin Flórián kenyér (glutén) Kígyóborka	Pickwick gyerektea, Víz Violife sajtkrém Zsemle (glutén) Paradicsom		Pickwick gyerektea, Víz Sárgarépás tojásrántotta (tojás) Flórián kenyér (glutén)	Zabital, Víz Violife sajt Flóra margarin Félbarna kenyér (glutén) Kaliforniai paprika
energia, fehérje, zsír,szénh.,tel.zsír. cuk.,só	273 kcal, 8g, 8g, 28g, 4g, -, 0,9g	150 kcal, 5g, 2g, 27g, 1g, 2g, 0,5g		196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g	300 kcal, 15g, 11g, 35g, 6g, -, 1,3g
Tízórai	100%-os gyümölcslé, Víz	100%-os gyümölcslé, Víz		Alma, Víz	Limonádé, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -		42 kcal, -, -, 9g, -, -, -	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -
Ebéd	Főtt tojás (tojás) Sóska mártás rizstejszínnel (glutén) Főtt burgonya Alma, Víz	Csirkehúsos karalábéleves (tojás, glutén) Diós-lekváros zsemlekoch (tojás, glutén, dió) Víz		Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék rizstejszínnel (glutén) Banán, Víz	Brassói aprópecsenye főtt burgonyával Cékla Körte, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	367 kcal, 12g, 9g, 56g, 1g, 20g, 2,3g	490 kcal, 21g, 19g, 57g, 4g, 20g, 2g		355 kcal, 20g, 9g, 45g, 2g, 9g, 1,6g	253 kcal, 12g, 6g, 34g, 2g, -, 1,5g
Uzsonna	Zabital, Víz Violife sajt Flóra margarin Zsemle (glutén)	Zabital, Víz Flóra margarin Zsemle (glutén) Alma		Kakaós rizsital, Víz Mentes burgonyás pogácsa	Zabital, Víz Alpro desszert (szója) Zsemle (glutén)
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	261 kcal, 11g, 8g, 37g, 4g, -, 0,7g	222 kcal, 7g, 6g, 35g, 3g, -, 0,5g		325 kcal, 9g, 15g, 39g, 9g, 10g, 0,9g	228 kcal, 10g, 6g, 34g, 2g, 6g, 0,5g
Energia	942 kcal	904 kcal		917 kcal	818 kcal
Fehérje	31 g	33 g		39 g	37 g
Zsír	25 g	28 g		30 g	23 g
Tel.zsír	9 g	7 g		11 g	10 g
Szénhidrát	130 g	128 g		116 g	113 g
hozzáadott só/összsó	1,2g/4 g	2g/3 g		1,2g/3 g	1,2g/3,3 g

Az étrend glutént, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szezámagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.

Semmelweisné Nyíri Mónika

Semmelweisné Nyíri Mónika
telephelyvezető

Tóth Krisztina

Tóth Krisztina
dietetikussal

Tóth Krisztina

Tóth Krisztina
élelmiszervezető



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Tej (tej), Víz Tejpép (tej, glutén)	Pickwick gyerektea, Víz Mamia babadesszert (tej, glutén)		Pickwick gyerektea, Víz Körtés joghurt abonettel (tej)	Tej (tej), Víz Tejpép (tej, glutén)
energia, fehérje, zsír,szénh.,tel.zsír. cuk.,só	273 kcal, 8g, 8g, 28g, 4g, -, 0,9g	150 kcal, 5g, 2g, 27g, 1g, 2g, 0,5g		196 kcal, 10g, 6g, 24g, 1g, 2g, 0,6g	300 kcal, 15g, 11g, 35g, 6g, -, 1,3g
Tízórai	Milli túrókrém (tej), Víz	Kubu tízórai, Víz		Almapüré, Víz	Kubu tízórai, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -		42 kcal, -, -, 9g, -, -, -	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -
Ebéd	Főtt tojás (tojás) Sóska mártás (tej, glutén) Főtt burgonya Almapüré, Víz	Csirkehúsos karalábéleves (tej, tojás, glutén) Diós-lekváros brióskoch (tej, tojás, glutén, dió) Banánpép, Víz		Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék (tej, glutén) Banánpép, Víz Mili: Brokkolí főzelék (tej, glutén)	Brassói aprópecsenye főtt burgonyával Cékla Körte püré, Víz
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	367 kcal, 12g, 9g, 56g, 1g, 20g, 2,3g	490 kcal, 21g, 19g, 57g, 4g, 20g, 2g		355 kcal, 20g, 9g, 45g, 2g, 9g, 1,6g	253 kcal, 12g, 6g, 34g, 2g, -, 1,5g
Uzsonna	Tej (tej), Víz Banános joghurt kölesgolyóval (tej)	Tej (tej), Víz Almás joghurt babakeksszel (tej, glutén)		Nesquik kakaó (tej, szója), Víz Babylove babadesszert (tej, glutén, szója)	Tej (tej), Víz Házi vaníliás túrókrém kukoricapehellyel (tej, glutén, szója)
energia, fehérje, zsír,szénhid.,tel.zsír. cuk.,só	261 kcal, 11g, 8g, 37g, 4g, -, 0,7g	222 kcal, 7g, 6g, 35g, 3g, -, 0,5g		325 kcal, 9g, 15g, 39g, 9g, 10g, 0,9g	228 kcal, 10g, 6g, 34g, 2g, 6g, 0,5g
Energia	942 kcal	904 kcal		917 kcal	818 kcal
Fehérje	31 g	33 g		39 g	37 g
Zsír	25 g	28 g		30 g	23 g
Tel.zsír	9 g	7 g		11 g	10 g
Szénhidrát	130 g	128 g		116 g	113 g
hozzáadott só/össz	1,2g/4 g	,2g/3 g		1,2g/3 g	1,2g/3,3 g

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szezámmagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.
 Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.

Semmelweisné Nyíri Mónika
 telephelyvezető

Dr. Csonka Erzsébet
 gyermekorvos

Tóth Krisztina
 ételmezésvezető