

# ISKOLA KONYHA EBÉD

48. HÉT

2021. 12. 01-TŐL 2021. 12. 03-IG

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai			<b>Graham kenyér Sajtkrém Uborka</b>	<b>Húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</b>	<b>Teljes kiőrlésű kifli Kockasajt</b>
g	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, mustár Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:
Ebéd			<b>Gulyásleves Tejbedara Banán</b>	<b>Paradicsomleves Rántott halfilé Párolt rizs Cékla</b>	<b>Magyaros burgonyaleves Erdélyi rakott káposzta Kenyer Pogácsa</b>
g	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:
Uzsonna			<b>Teljes kiőrlésű vaníliás levél</b>	<b>Sajtos rúd Kefír</b>	<b>Gabonás keksz Alma</b>
g	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, mogyoró Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Csibi Lajos s.k.*  
intézményvezető

*Antek Tamás s.k.*  
ételmezésvezető

ISKOLA KONYHA EBÉD

49. HÉT

2021. 12. 06-TÓL 2021. 12. 11-IG

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	<b>Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépás tökmagos vajkrém</b>	<b>Teljes kiőrlésű kenyér Halkrém Paprika</b>	<b>Margarinos sajtkrém Graham kenyér</b>	<b>Zsemle Szendvics sonka Ráma</b>	<b>Teljes kiőrlésű kenyér Ráma Uborka Olasz felvágott</b>	<b>Kakaó Briós</b>
g	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, dióféle Kcal: 369 F: 6 Zs: 16 Sz: 39 Só: 1,1 T.zs: 8 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, mustár Kcal: 336 F: 14 Zs: 12 Sz: 40 Só: 1,3 T.zs: 2 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója Kcal: 362 F: 13 Zs: 17 Sz: 38 Só: 1,3 T.zs: 6 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, mustár Kcal: 309 F: 12 Zs: 14 Sz: 20 Só: 1,5 T.zs: 4 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, mustár Kcal: 399 F: 12 Zs: 20 Sz: 40 Só: 1,7 T.zs: 6 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás Kcal: 349 F: 11 Zs: 10 Sz: 46 Só: 0,2 T.zs: 3 Cuk: 0
Ebéd	<b>Sárgaborsóleves Csikóstokány Szarvacska Csoki mikulás</b>	<b>Meggyleves Fokhagymás sertéssült Burgonyapüré</b>	<b>Nokedlileves Szárabb főzelék Sertéspörkölt Kenyer</b>	<b>Húsgombócleves Mákos metélt Narancs</b>	<b>Fokhagyma krémleves Frankfurti tokány Párolt rizs Csemege uborka</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves Túrós batyu</b>
g	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller Kcal: 962 F: 37 Zs: 45 Sz: 100 Só: 2,8 T.zs: 19 Cuk: 56	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller Kcal: 686 F: 30 Zs: 20 Sz: 93 Só: 1,8 T.zs: 7 Cuk: 21	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller Kcal: 715 F: 42 Zs: 22 Sz: 85 Só: 3,0 T.zs: 6 Cuk: 3	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller Kcal: 733 F: 32 Zs: 21 Sz: 99 Só: 1,8 T.zs: 4 Cuk: 15	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár Kcal: 654 F: 28 Zs: 29 Sz: 69 Só: 3,4 T.zs: 6 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller Kcal: 533 F: 32 Zs: 13 Sz: 71 Só: 1,4 T.zs: 6 Cuk: 0
Uzsonna	<b>Meggyes rúd</b>	<b>Pizzás rúd</b>	<b>Pogácsa Alma</b>	<b>Teljes kiőrlésű kifli Kockasajt</b>	<b>Banán Müzli szelet</b>	<b>Zabpelyhes szelet</b>
g	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás Kcal: 199 F: 4 Zs: 4 Sz: 36 Só: 0,2 T.zs: 2 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója Kcal: 213 F: 4 Zs: 11 Sz: 24 Só: 0,5 T.zs: 5 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás Kcal: 262 F: 5 Zs: 11 Sz: 35 Só: 1,0 T.zs: 5 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: 217 F: 7 Zs: 5 Sz: 34 Só: 0,6 T.zs: 3 Cuk: 0	ALLERGÉN: glutén, szója, mogyoró Kcal: 211 F: 3 Zs: 3 Sz: 46 Só: 0,0 T.zs: 2 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: 164 F: 4 Zs: 3 Sz: 30 Só: 0,2 T.zs: 1 Cuk: 0

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételmezésvezetés jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Csibi Lajos s.k.*  
intézményvezető

*Antek Tamás s.k.*  
ételmezésvezető

# ISKOLA KONYHA EBÉD

50. HÉT

2021.12.13-TÓL -2021.12.17-IG

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Suli kifli Kockasajt</b>	<b>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</b>	<b>Ráma Graham kenyér Sajt szelet</b>	<b>Mazsolás túrókrém Kalács</b>	<b>Teljes kiőrlésű kenyér Tojáskrém</b>
g	ALLERGÉN: tej, glutén, Kcal: 198 F: 7 Zs: 4 Sz: 32 Só: 0,9 T.zs: 2 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, mustár Kcal: 348 F: 11 Zs: 15 Sz: 39 Só: 1,6 T.zs: 2 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója Kcal: 415 F: 16 Zs: 21 Sz: 38 Só: 1,5 T.zs: 8 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás Kcal: 329 F: 14 Zs: 6 Sz: 53 Só: 0,9 T.zs: 2 Cuk: 6	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, mustár Kcal: 352 F: 11 Zs: 15 Sz: 39 Só: 1,2 T.zs: 4 Cuk: 0
Ebéd	<b>Tarhonyaleves Paradicsomos húsgombóc Kenyer</b>	<b>Köménymagos leves Pírtott kenyérkocka Mexikói csirkemell Csőtészta</b>	<b>Zöldborsóleves Pinceragu Főtt burgonya Tejszelet</b>	<b>Korhely leves Lecsós sertésszelet Bulgur köret</b>	<b>Brokkoli krémleves Levesgyöngy Tavaszi rizseshús Vegyes vágott</b>
g	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, szója, zeller, Kcal: 540 F: 24 Zs: 17 Sz: 70 Só: 3,0 T.zs: 6 Cuk: 12	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller Kcal: 631 F: 34 Zs: 20 Sz: 76 Só: 2,5 T.zs: 5 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller Kcal: 594 F: 29 Zs: 21 Sz: 69 Só: 2,6 T.zs: 8 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller Kcal: 681 F: 33 Zs: 30 Sz: 71 Só: 3,8 T.zs: 8 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller Kcal: 872 F: 21 Zs: 52 Sz: 68 Só: 3,9 T.zs: 15 Cuk: 2
Uzsonna	<b>Pizzás csiga</b>	<b>Korpás kifli Joghurt</b>	<b>Pogácsa Kiwi</b>	<b>Teljes kiőrlésű kifli Mini vaj</b>	<b>Rozsos puffancs Mandarin</b>
g	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: 250 F: 5 Zs: 0 Sz: 30 Só: 0,5 T.zs: 0 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: 238 F: 10 Zs: 7 Sz: 34 Só: 0,7 T.zs: 1 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás Kcal: 264 F: 6 Zs: 11 Sz: 34 Só: 1,0 T.zs: 5 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén Kcal: 244 F: 6 Zs: 10 Sz: 32 Só: 0,4 T.zs: 6 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás Kcal: 224 F: 5 Zs: 4 Sz: 40 Só: 0,4 T.zs: 2 Cuk: 0

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Csibi Lajos s.k.*  
intézményvezető

*Antek Tamás s.k.*  
ételmezésvezető

# ISKOLA KONYHA EBÉD

51. HÉT

2021. 12. 20-TÓL 2021. 12. 21-IG

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Teljes kiőrlésű zsemle Kakaó</b>	<b>Margarinos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b>			
g	ALLERGÉN: tej, glutén, Kcal: 306 F: 12 Zs: 7 Sz: 42 Só: 0,4 T.zs: 1 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója Kcal: 386 F: 14 Zs: 17 Sz: 40 Só: 1,3 T.zs: 6 Cuk: 0	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:
Ebéd	<b>Kertészleves Tarhonyáshús sertésből Cékla</b>	<b>Lebbencsleves Parasztkáposzta Kenyer</b>			
g	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, Kcal: 608 F: 29 Zs: 17 Sz: 82 Só: 2,4 T.zs: 3 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller Kcal: 495 F: 23 Zs: 22 Sz: 47 Só: 4,8 T.zs: 3 Cuk: 0	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:
Uzsonna	<b>Sajtos leveles kifli</b>	<b>Almás rúd</b>			
g	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás Kcal: 253 F: 5 Zs: 13 Sz: 28 Só: 0,5 T.zs: 6 Cuk: 0	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás Kcal: 199 F: 4 Zs: 4 Sz: 36 Só: 0,2 T.zs: 2 Cuk: 0	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:	ALLERGÉN: Kcal: F: Zs: Sz: Só: T.zs: Cuk:

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az ételt fogyasztása előtt hő kezelni szükséges.**

*Csibi Lajos s.k.*  
intézményvezető

*Antek Tamás s.k.*  
ételmezésvezető