

2021.10.04-08.	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRÖK	PÉNTEK
Normál Ebéd	Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Sonkaropogós, Gyümölcs	Húsleves+csigatészta, Bácskai rizseshús CsemegeUborka	Fokhagyma krémleves+ tortilla chips, Vadas csirkeragu, TK tészta	Őszibarackleves +pir.mandula, Pulykasült, Tört burgonya, Franciasaláta	Babgulyás+TK kenyér, Szilvás derelye +fahéjasPorcukor, Gyümölcs
*EBÉD (energia, zsír, szénhidrát, fehérje)	energia:514kcal zsír:20 g szénhidrát:56g fehérje: 24g	energia:592 kcal zsír:24 g szénhidrát:69g fehérje:21g	energia:480kcal zsír:8g szénhidrát:69g fehérje:30g	energia:590kcal zsír:13g szénhidrát:88g fehérje:26g	energia: 625 kcal zsír:13 g szénhidrát:99 g fehérje:22 g
*EBÉD allergén	tej,glutén, tojás	zeller, glutén, tojás	tej,tojás,glutén	tej,diófélék,glutén	zeller,tej,glutén,tojás
Érzékeny Ebéd TEJ-, TOJÁS-, GLUTÉNMENTES	Zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Sült sonka, Gyümölcs	Húsleves, Bácskai rizseshús CsemegeUborka	Fokhagyma krémleves+ tortilla chips, Vadas csirkeragu, MENTES tészta	Őszibarackleves +pirított mandula, Pulykasült, Tört burgonya, Ecetes céklasaláta	Babgulyás, Diós MENTES tészta +porcukor Gyümölcs
2021.10.11-15.	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRÖK	PÉNTEK
Normál Ebéd	Borsóleves májgombóccal, Tejszínes spenótos gnocchi, Túrórudi	Sajtkrémleves +levesgyöngy, Rakott kelkáposzta, Gyümölcs	Erdei gyümölcsleves, Rántott halrudacsokkák, Bulgur,Tartár mártás	Paradicsomleves, Mozzarella Csirkemell, Fahéjas Almaragu, Burgonyapüré	Kunsági pandúrleves, Mákos nudli, Vaníliaöntet, Gyümölcs
*EBÉD (energia, zsír, szénhidrát, fehérje)	540 kcal zsír:14 g szénhidrát:82 g fehérje:14g	614 kcal zsír:25 g szénhidrát:64 g fehérje:29 g	585 kcal zsír:14 g szénhidrát:89 g fehérje:22 g	475 kcal zsír:10g szénhidrát:64g fehérje:29g	603 kcal zsír:19g szénhidrát:81g fehérje:23g
*EBÉD allergén	zeller,tojás,glutén,tej	tej,tojás,glutén	tej,glutén, tojás,hal,mustár	glutén,zeller,tej	glutén, zeller, tej, tojás
Érzékeny Ebéd TEJ-, TOJÁS-, GLUTÉNMENTES	Borsóleves , Csirkés-spenótos MENTES tészta, ivólé	Zellerkrémleves +MENTES levesgyöngy, Rakott kelkáposzta (növényi tejszínnel), Gyümölcs	Erdei gyümölcsleves, Natúr pulyka peccsenyelével, Petrezselymes rizs, Savanyúság	Minestrone leves, PároltCsirkemell, FahéjasAlmaragu, Tört burgonya	Pandúrleves, MENTES mákos tészta, Porcukor szórás,Gyümölcs
2021.10.18-22.	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRÖK	PÉNTEK
Normál Ebéd	Sütőtökrémleves+ pirított tökmag, Bolognai TK penne +sajtszórás, Alma	Erőleves+céranmetélt, Paradicsomos Húsgombóc, Főtt burgonya,	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Cékla	Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Pulykapörkölt , TK kenyér	Húsos lencseleves, Császármorzsa +sárgabaracklevár, Gyümölcs
*EBÉD (energia, zsír, szénhidrát, fehérje)	651 kcal zsír:20g szénhidrát:89g fehérje:24g	510 kcal zsír: 13g szénhidrát:60g fehérje:31g	561 kcal zsír: 17g szénhidrát:80g fehérje:24g	570 kcal zsír: 19g szénhidrát: 73g fehérje: 23g	627 kcal zsír: 15g szénhidrát: 100g fehérje: 19g
*EBÉD allergén	tej,glutén,tojás,diófélék	zeller,tojás,glutén,	tej,glutén	zeller,glutén,tej	tej,tojás,glutén,mustár
Érzékeny Ebéd TEJ-, TOJÁS-, GLUTÉNMENTES	Sütőtökrémleves+ pirított tökmag, Bolognai GM penne, Alma	Erőleves, Párolt szárnyas hús, Paradicsommártás, Főtt burgonya,	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Cékla	Burgonyaleves, Tökfőzelék, Pulykapörkölt	Húsos lencseleves, mentes, MENTES DIÓS TÉSZTA, Gyümölcs
2021.10.25-29.	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRÖK	PÉNTEK
Normál Ebéd	Tejfölös karfiolleves, Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka, Körte	Daragaluskaleves, Egyben sült pulykavagdalt, Zöldbabfőzelék	Petrezselymes zellerkrémleves, Sajtos halrúd rántva, Burgonyapüré, Cékla	Fahéjas körteleves, Grillfűszeres csirkecomb, ZöldségesBulgur,	Májgombóc leves , Tejberizs gyümölcs öntettel, Gyümölcs
*EBÉD (energia, zsír, szénhidrát, fehérje)	energia: 510 kcal zsír:20g szénhidrát:67g fehérje:11g	energia: 495kcal zsír:21g szénhidrát:56g fehérje:17g	energia: 538 kcal zsír:26g szénhidrát:54g fehérje:22g	energia: 571 kcal zsír:19g szénhidrát:74g fehérje:26g	energia: 590kcal zsír:17g szénhidrát:87g fehérje:19g
*EBÉD allergén	tej, glutén, tojás, zeller	tej, glutén, tojás, zeller	tej, glutén, tojás, zeller, hal	tej, glutén, tojás, diófélék	tej, glutén, zeller
Érzékeny Ebéd TEJ-, TOJÁS-, GLUTÉNMENTES	Karfiolleves, Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka, Körte	Zöldségleves, Sült pulykacomb, Zöldbabfőzelék	Petrezselymes zellerleves, SültSonka, Burgonyapüré, Cékla	Fahéjas körteleves, Grill csirkecomb, Zöldséges rizs	Húsleves, KókusztejesTejberizs +gyümölcsöntet, Gyümölcs