






































































Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma
				 		
	Ebéd	Zöldbableves, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Nektarin	Almaleves tejmentes, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok	Zellerkrémleves GM, TM, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves, Rakott cukkini TM, Félbarna kenyér
				 	  	 
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas rizstejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Alma-sárgarépa saláta
		 				
























Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma
				 		
	Ebéd	Zöldbableves, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Nektarin	Almaleves tejmentes, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves GM, TM, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Rakott cukkini TM GM, Olasz zöldségleves, Félbarna kenyér
				 	  	 
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas rizstejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Alma-sárgarépa saláta
		 				


















Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojásmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma
				 		
	Ebéd	Zöldbableves, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes), Nektarin	Almaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék	Zellerkrémleves , Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves, Rakott cukkini, Félbarna kenyér
		 	 	  	   	  
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas tejbedara CM	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Alma-sárgarépa saláta
		 		 		












Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózzegény	Tízórai	Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Tea	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika, Tea	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma, Tea
				 		
	Ebéd	Zöldbableves, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék tejmentes, CM	Zellerkrémleves GM, TM, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Olasz zöldségleves, Rakott cukkini TM, Félbarna kenyér
			 	 	   	 
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Csemege szalámi, Jégsaláta	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Főtt tojás, Kígyóuborka
						 












Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tavaszi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika, Gyümölcstea	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Kígyóborka, Tea	Párizsi Kométa, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gyümölcstea	Tea, Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Póréhagyma, Gyümölcstea
						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Nektarin	Almaleves GM, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék GM	Zellerkrémleves GM, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves GM, Rakott cukkini, Gluténmentes kenyér
		 	  	 	   	
	Uzsonna	Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Minidzsem	Gombakrém petrezselymes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas tejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Alma-sárgarépa saláta
				 		





























Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Tavaszi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika, Gyümölcstea	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Kígyóuborka, Tea	Párizsi Kométa, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gyümölcstea	Tea, Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Póréhagyma, Gyümölcstea
						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Nektarin	Almaleves GM tejmentes, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék GM, tejmentes	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves GM, Rakott cukkini TM, Gluténmentes kenyér
					  	
	Uzsonna	Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Minidzsem	Gombakrém petrezselymes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas rizstejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Alma-sárgarépa saláta
						





























Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tavaszi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika, Gyümölcstea	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Kígyóborka, Tea	Párizsi Kométa, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gyümölcstea	Tea, Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Bécsi felvágott, Liga margarin tejmentes , Gluténmentes kenyér, Póréhagyma, Gyümölcstea
						
	Ebéd	Zöldbableves GM, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Nektarin	Almaleves GM tejmentes, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék GM, tejmentes	Zellerkrémleves GM, tejmentes, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves GM, Rakott cukkini TM, Gluténmentes kenyér
					  	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Gombakrém petrezselymes, Gluténmentes kenyér	Fahéjas rizstejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Alma-sárgarépa saláta
						























Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika, Tea	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika, Tea	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma, Tea
				 		
	Ebéd	Zöldbableves, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Sült csirkemellcsíkok, Kukoricafőzelék CM	Zellerkrémleves , Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta CM	Olasz zöldségleves, Rakott cukkini, Félbarna kenyér
		 	 	  	    	  
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Csemege szalámi, Jégsaláta	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas tejbedara CM	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Főtt tojás, Kígyóuborka
				 		 
























Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója-,ol.mag- és hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma
				 		
	Ebéd	Brokkolikrémleves , Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Nektarin	Almaleves, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok	Zellerkrémleves , Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Sárgarépas jégsaláta	Olasz zöldségleves borsómentes, Rakott cukkini TM, Félbarna kenyér
		 	 	 	      	 
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas tejbedara CM	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Alma-sárgarépa saláta
		 		 		

Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a lma,ban	Tízórai	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma
				 		
	Ebéd	Zöldbableves, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldköret, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok	Zellerkrémleves GM, TM, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves, Rakott cukkini TM, Félbarna kenyér
			 	 	   	 
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Csemege szalámi, Jégsaláta	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas rizstejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Sárgarépa saláta
						

Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej-,tojás-,mo- gyoró,szója	Tízórai	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Liga margarin tejmentes , Tavaszi felvágott, Zöldpaprika	Gépsonka, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Párizsi Kométa, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Bécsi felvágott, Póréhagyma
				 		
	Ebéd	Brokkolikrémleves tejmentes, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes), Nektarin	Almaleves tejmentes, Grillfűszeres csirkecomb , Párolt vegyes zöldkötet, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Kukoricafőzelék tejmentes, Sült csirkemellcsíkok	Zellerkrémleves GM, TM, Mustáros sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Olasz zöldségleves borsómentes, Rakott cukkini TM, Félbarna kenyér
		 		 	  	  
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle, Liga margarin tejmentes , Minidzsem	Zsemle, Gombakrém petrezselymes	Fahéjas rizstejbedara	Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Alma-sárgarépa saláta
		 				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Balogh Lilla
dietetikus

Gáspár Tímea
dietetikus

Balla Márton
dietetikus