

Étlap (3-6 éves)

2017.09.25 - 2017.10.01



Hétfő 2017.09.25		Kedd 2017.09.26	Szerda 2017.09.27	Csütörtök 2017.09.28	Péntek 2017.09.29	
Tízórai Lekváros graham kenyér. Tej.	Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika. Tej.	Májkrémes graham kenyér. Kígyóuborka. Tejeskávé.	Margarinos graham kenyér. Túríssta. Paprika. Tej.	Sajtkrémes graham kenyér. Kígyóuborka. Gyümölcs tea.	 MAGYARORSZÁG 2017.09.29	
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal. Túrógombóc. Alma.	Tojas leves. Kelkáposzta főzelék. Sült tarja.	Brokkolikrém leves. Halrúd. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka.	Zöldborsó leves. Tök főzelék. Sült csirkemáj.	Savanyú burgonya leves. Párolt sertéscomb fokhagymával. Gombás rizs.		
E:2 085(KJ) 499(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 96(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E:1 497(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	E:1 185(KJ) 284(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E:1 622(KJ) 388(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej, Glutén,		
E:2 445(KJ) 585(KCal) F: 28(g)Koi: 93(g)Sz: 59(g) Zsir: 32(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	E:1 923(KJ) 460(KCal) F: 22(g)Koi:143(g)Sz: 43(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:1 624(KJ) 388(KCal) F: 18(g)Koi: 4(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:1 898(KJ) 454(KCal) F: 28(g)Koi: 39(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2 179(KJ) 521(KCal) F: 26(g)Koi: 57(g)Sz: 73(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		
Uzsonna Margarinos kenyér. Paradicsom.	Kifli. Natur medve sajt.	Zöldfiszeres vajkrémes roszkenyér.	Magyaros vajkrémes kenyér.	Túró rudi.		
E: 839(KJ) 201(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 574(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koi:134(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 522(KJ) 125(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,		

ky

Gulyás Anikó

Élelmészvezető

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.09.25 - 2017.10.01



Hétfő 2017.09.25		Kedd 2017.09.26	Szerda 2017.09.27	Csütörtök 2017.09.28	Péntek 2017.09.29
Tízórai Lekváros graham kenyér.	Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika.	Májkrémes graham kenyér. Kígyóborka.	Margarinos graham kenyér. Túrista. Paprika.	Sajtkrémes graham kenyér. Kígyóborka. Gyümölcs tea.	
E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,	E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:	E: 674(Kj) 161(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,	E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Szójabab,	E: 824(Kj) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,Glutén,	
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal. Túrógombóc. Alma.	Tojás leves. Kelkáposzta főzelék. Sült tarja. Almalé.	Brokkolikrém leves. Halrúd. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka.	Zöldborsó leves. Tök főzelék. Sült csirkemáj.	Savanyú burgonya leves. Párolt sertéscomb fokhagymával. Gombás rizs.	
E:3 435(Kj) 822(KCal) F: 39(g)Koi:118(g)Sz: 80(g) Zsir: 47(g)Cuk: 13(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,Glutén,Tojás,	E:2 868(Kj) 686(KCal) F: 28(g)Koi:175(g)Sz: 76(g) Zsir: 40(g)Cuk: 14(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	E:2 004(Kj) 480(KCal) F: 21(g)Koi: 6(g)Sz: 78(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:	E:2 697(Kj) 645(KCal) F: 34(g)Koi: 44(g)Sz: 68(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	E:2 772(Kj) 663(KCal) F: 31(g)Koi: 64(g)Sz: 90(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	
Uzsonna Margarinos kenyér. Paradicsom.	Kifli. Natúr medve sajt.	Zöldfűszeres vajkrémes roszkenyér.	Magyaros vajkrémes kenyér.	Túró rudi.	
E: 943(Kj) 226(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej.	E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Koi:134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej.	E: 808(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	E: 626(Kj) 150(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej.	E: 350(Kj) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej.	

ly

Gulyás György
Élelmészvezető

Étlap (felnőtték 19-60 év)

2017.09.25 - 2017.10.01



<i>Hejő</i>		<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	
Tízórai 2017.09.25		2017.09.26	2017.09.27	2017.09.28	
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal. Túrógombóc. Alma.		Tojás leves. Kelkáposzta főzelék. Sült tarja.	Brokkolikrém leves. Halrúd. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka.	Zöldborsó leves. Tök főzelék. Sült csirkemáj.	Savanyú burgonya leves. Párolt sertéscomb fokhagymával. Gombás rizs.
E:4 162(KJ) 996(KCal) F: 47(g)Koli:133(g)Sz: 99(g) Zsir: 57(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,		E:2 725(KJ) 652(KCal) F: 31(g)Koli:217(g)Sz: 53(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2 321(KJ) 555(KCal) F: 24(g)Koli: 7(g)Sz: 89(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2 827(KJ) 676(KCal) F: 34(g)Koli: 48(g)Sz: 58(g) Zsir: 50(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:3 359(KJ) 804(KCal) F: 37(g)Koli: 78(g)Sz:104(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna					
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:

44

gyűlés napján
Előmezevesztető

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.25 - 2017.10.01



<i>Hétfő</i> 2017.09.25	<i>Kedd</i> 2017.09.26	<i>Szerda</i> 2017.09.27	<i>Csütörtök</i> 2017.09.28	<i>Péntek</i> 2017.09.29
Tízórai Lekváros graham kenyér. E: 1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika. E: 1 388(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Májkrémes graham kenyér. Kigyóuborka. E: 774(KJ) 185(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Margarinos graham kenyér. Túrista. Paprika. E: 1 607(KJ) 385(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Szójabab,	Sajtkrémes graham kenyér. Kigyóuborka. Gyümölcs tea. E: 924(KJ) 221(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej, Glutén,
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal. Túrógombóc. Alma. E: 3 435(KJ) 822(KCal) F: 39(g)Koi: 118(g)Sz: 80(g) Zsir: 47(g)Cuk: 13(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej, Glutén, Tojás,	Tojás leves. Kelkáposzta főzelék. Sült tarja. E: 2 642(KJ) 632(KCal) F: 28(g)Koi: 175(g)Sz: 63(g) Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Brokkolikrém leves. Halrúd. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka. E: 2 007(KJ) 480(KCal) F: 21(g)Koi: 6(g)Sz: 78(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Zöldborsó leves. Tök főzelék. Sült csirkemáj. E: 2 697(KJ) 645(KCal) F: 34(g)Koi: 44(g)Sz: 68(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Savanyú burgonya leves. Párolt sertéscomb fokhagymával. Gombás rizs. E: 2 772(KJ) 663(KCal) F: 31(g)Koi: 64(g)Sz: 90(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:
Uzsonna Margarinos kenyér. Paradicsom. E: 1 048(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Kifli. Natúr medve sajt. E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koi: 134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér. E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Magyaros vajkrémes kenyér. E: 730(KJ) 175(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Túró rudi. E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej,

ly

gyűjtő és készítő
Élelmezésszakértő