

Étlap (3-6 éves)

2017.10.02 - 2017.10.08



Hétfő 2017.10.02		Kedd 2017.10.03		Szerda 2017.10.04		Csütörtök 2017.10.05		Péntek 2017.10.06	
Tízórai Nutellis graham kenyér. Tej.		Margarinós graham kenyér. Pizza sonka. Paprika. Tej.		Kenőmájás graham kenyér. Kígyóuborka. Kakaó.		Margarinós graham kenyér. Párizsi. Paprika. Tej.		Melegszendvics. Gyümölcs tea.	
E: 1 026(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Földimogyoró, Glutén, Tej,		E: 1 377(KJ) 329(KCal) F: 13(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej,		E: 1 239(KJ) 296(KCal) F: 12(g)Koi: 50(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,		E: 1 595(KJ) 381(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Szójabab, Tej,		E: 908(KJ) 217(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	
Ebéd Jókai bableves. Diós metélt. Alma.		Gombakrém leves. Pincepörtlötl. Csemege uborka.		Gyümölcs leves. Kakuktfűves pulykamell. Mexikói rizs. Káposzta saláta.		Daragaluska leves. Székelykáposzta.		Krumpligulyás. Túrós batyu kelt tésztából.	
E: 2 586(KJ) 619(KCal) F: 25(g)Koi: 42(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás,		E: 2 234(KJ) 534(KCal) F: 28(g)Koi: 51(g)Sz: 76(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:		E: 2 141(KJ) 512(KCal) F: 19(g)Koi: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Tojás,		E: 1 254(KJ) 300(KCal) F: 21(g)Koi: 75(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:		E: 1 994(KJ) 477(KCal) F: 22(g)Koi: 44(g)Sz: 71(g) Zsir: 29(g)Cuk: 12(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	
Uzsonna Vajkrémes kenyér. Paradicsom.		Kifli. Szalámis medve sajt.		Húskrémes kenyér.		Briós.		Műzli szelet.	
E: 694(KJ) 166(KCal) F: 4(g)Koi: 12(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej, Glutén,		E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 179(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,		E: 765(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:		E: 380(KJ) 91(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,		E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Diófélék,	

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.02 - 2017.10.08



<i>Hétfő</i> 2017.10.02	<i>Kedd</i> 2017.10.03	<i>Szerda</i> 2017.10.04	<i>Csütörtök</i> 2017.10.05	<i>Péntek</i> 2017.10.06
Tízórai Nutellás graham kenyér. E: 658(KJ) 157(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró, Glutén,	Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Paprika. E: 1 032(KJ) 247(KCal) F: 9(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Kenőmájás graham kenyér. Kigyóuborka. E: 746(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koli: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos graham kenyér. Parizsi. Paprika. E: 1 053(KJ) 252(KCal) F: 8(g)Koli: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,	Melegszendvics. Gyümölcs tea. E: 1 077(KJ) 258(KCal) F: 16(g)Koli: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ebéd Jókkai bableves. Diós metélt. Alma. E: 3 398(KJ) 813(KCal) F: 32(g)Koli: 50(g)Sz: 109(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	Gombakrém leves. Pincepörkölt. Csemege uborka. Almalé. E: 3 114(KJ) 745(KCal) F: 35(g)Koli: 60(g)Sz: 112(g) Zsir: 26(g)Cuk: 15(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Gyümölcs leves. Kakukkfűves pulykamell. Mexikói rizs. Káposzta saláta. E: 2 664(KJ) 637(KCal) F: 22(g)Koli: 27(g)Sz: 103(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,	Daragaluska leves. Székelykáposzta. E: 1 779(KJ) 426(KCal) F: 26(g)Koli: 91(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Krumpligulyás. Túrós batyu kelt tésztából. E: 2 630(KJ) 629(KCal) F: 28(g)Koli: 55(g)Sz: 95(g) Zsir: 37(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Vajkrémes kenyér. Paradicsom. E: 798(KJ) 191(KCal) F: 5(g)Koli: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Kifli. Szalámis medve sajt. E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli: 179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Húskrémes kenyér. E: 945(KJ) 226(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Briós. E: 761(KJ) 182(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Műzsi szelet. E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.02 - 2017.10.08



Hétfő 2017.10.02		Kedd 2017.10.03		Szerda 2017.10.04		Csütörtök 2017.10.05		Péntek 2017.10.06	
Tízórai Nutellás graham kenyér.		Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Paprika.		Kenőmájás graham kenyér. Kégyouborka.		Margarinos graham kenyér. Párizsi. Paprika.		Melegszendvics. Gyümölcs tea.	
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró, Glutén,		E: 1 177(KJ) 282(KCal) F: 11(g)Koli: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 846(KJ) 202(KCal) F: 7(g)Koli: 22(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 208(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Koli: 13(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 1 181(KJ) 283(KCal) F: 18(g)Koli: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 17(g)Cuk: 9(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
Ebéd Jóikai bableves. Díós metélt. Alma.		Gombakrém leves. Pincepörkölt. Csemege uborka.		Gyümölcs leves. Kakukkfűves pulykamell. Mexikói rizs. Káposzta saláta.		Daragaluska leves. Székelykáposzta.		Krumpligulyás. Túrós batyu kelt tésztából.	
E: 3 400(KJ) 813(KCal) F: 32(g)Koli: 50(g)Sz: 109(g) Zsír: 30(g)Cuk: 9(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,		E: 2 893(KJ) 692(KCal) F: 35(g)Koli: 60(g)Sz: 100(g) Zsír: 26(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 664(KJ) 637(KCal) F: 22(g)Koli: 27(g)Sz: 103(g) Zsír: 20(g)Cuk: 31(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,		E: 1 782(KJ) 426(KCal) F: 26(g)Koli: 91(g)Sz: 53(g) Zsír: 16(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 632(KJ) 630(KCal) F: 28(g)Koli: 55(g)Sz: 95(g) Zsír: 37(g)Cuk: 15(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna Vajkrémes kenyér. Paradicsom.		Kifli. Szalámis medve sajt.		Húskrémcs kenyér.		Briós.		Műzli szelet.	
E: 903(KJ) 216(KCal) F: 6(g)Koli: 12(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,		E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli: 179(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 049(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Koli: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 761(KJ) 182(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,	

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.10.02 - 2017.10.08



<i>Hétfő</i> 2017.10.02	<i>Kedd</i> 2017.10.03	<i>Szerda</i> 2017.10.04	<i>Csütörtök</i> 2017.10.05	<i>Péntek</i> 2017.10.06
Tízórai 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:
Ébred Jókaibableves. Diós metélt. Alma. E:4 234(KJ) 1 013(KCal) F: 39(g)Koli: 57(g)Sz: 134(g) Zsir: 39(g)Cuk: 12(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	Gombakrém leves. Pincepörkölt. Csemege uborka. E:2 976(KJ) 712(KCal) F: 38(g)Koli: 74(g)Sz: 93(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Gyümölcs leves. Kakuktfűves pulykamell. Mexikói rizs. Káposzta saláta. E:3 268(KJ) 782(KCal) F: 27(g)Koli: 34(g)Sz: 125(g) Zsir: 26(g)Cuk: 41(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Daragaluska leves. Székelykáposzta. E:1 736(KJ) 415(KCal) F: 28(g)Koli:112(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Krumpligulyás. Túrós batyu kelt tésztaból. E:3 267(KJ) 782(KCal) F: 34(g)Koli: 67(g)Sz: 119(g) Zsir: 45(g)Cuk: 17(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Úszónna 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: