

## Étlap (3-6 éves)

2017.09.18 - 2017.09.24

Hétfő 2017.09.18	Kedd 2017.09.19	Szerda 2017.09.20	Csütörtök 2017.09.21	Péntek 2017.09.22
Tízórai  <b>Nutellás graham kenyér.</b> Tej.  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) Allergén: földimogyoró, Glutén, Tej,	Margarinos graham kenyér. Párizsi. Paradicsom. Tej.  E:1 396(KJ) 334(KCal) F: 13(g)Koi: 36(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej,	Kenőmájás graham kenyér. Paprika. Kakao.  E:1 243(KJ) 297(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) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Kigybútorka. Tej.  E:1 574(KJ) 376(KCal) F: 15(g)Koi: 28(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Megszendvics. Gyümölcs tea.  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) Allergén: Glutén,
Ebéd  <b>Tyúkhús leves.</b> <b>Tejfőtés gombás sertésbordá.</b> Rizzi-bizzi. Alma.  E:1 838(KJ) 440(KCal) F: 20(g)Koi: 35(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	Csirkeragu leves. Tejbédará. Cseresznye befőtt.  E:1 853(KJ) 443(KCal) F: 15(g)Koi: 28(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 26(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Lebbencs leves. Kukoricás csirkemell. Párolt rizs.  E:1 990(KJ) 476(KCal) F: 25(g)Koi: 27(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Csont leves finommetéll. Zöldbab főzelék. Brassói aprópecsenye.  E:1 635(KJ) 391(KCal) F: 22(g)Koi: 52(g)Sz: 37(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tejfőtés raguleves. Gránátos kocka. Cékla.  E:1 114(KJ) 266(KCal) F: 22(g)Koi: 54(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna  <b>Vajkrémes kenyér.</b> <b>Paprika.</b>  E: 693(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) Allergén: Tej, Glutén,	<b>Húskrémés kenyér.</b>  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) Allergén:	<b>Kifli.</b> <b>Szalámis medve sajt.</b>  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) Allergén: Glutén,	<b>Fonott kalács.</b>  E: 596(KJ) 143(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	<b>Müzi szelet.</b>  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) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,



## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2017.09.18 - 2017.09.24



<p><b>Hétfő</b> 2017.09.18</p> <p><b>Tízórai</b> Nutellás graham kenyér.</p>	<p><b>Kedd</b> 2017.09.19</p> <p>Margarinos graham kenyér. Parizsi. Paradicsom.</p>	<p><b>Szerda</b> 2017.09.20</p> <p>Kenőmájás graham kenyér. Paprika.</p>	<p><b>Csütörtök</b> 2017.09.21</p> <p>Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Kfgyőuborika.</p>	<p><b>Méregtelenítés.</b> Gyümölcs tea.</p>
<p>E: 658(KJ) 157(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: földmogyoró, Glutén,</p>	<p>E: 1 055(KJ) 252(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 28(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,</p>	<p>E: 749(KJ) 179(KCal) F: 6(g)Koi: 22(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,</p>	<p>E: 1 028(KJ) 246(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 1 077(KJ) 258(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,</p>
<p><b>Ebéd</b> Tyúkhús leves. Tejfőtös gombás sertésborda. Rizi-bizi. Alma.</p>	<p><b>Csirkeragu leves.</b> Tejbedara. Cseresznye befőtt.</p>	<p><b>Lebencs leves.</b> Kukoricás csirkemell. Párolt rizs.</p>	<p><b>Csont leves finommetéll.</b> Zöldbab főzelék. Brassói aprópecsenye.</p>	<p><b>Tejfőtös raguleves.</b> Gránátos kocka. Cékla.</p>
<p>E: 2 330(KJ) 558(KCal) F: 23(g)Koi: 39(g)Sz: 83(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,</p>	<p>E: 2 394(KJ) 573(KCal) F: 18(g)Koi: 35(g)Sz: 88(g) Zsír: 19(g)Cuk: 33(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 2 582(KJ) 618(KCal) F: 32(g)Koi: 35(g)Sz: 102(g) Zsír: 17(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 2 309(KJ) 552(KCal) F: 27(g)Koi: 59(g)Sz: 85(g) Zsír: 32(g)Cuk: 2(g)Só: 6(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 1 506(KJ) 360(KCal) F: 26(g)Koi: 64(g)Sz: 85(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p><b>Uzsonna</b> Vajkrémes kenyér. Paprika.</p>	<p><b>Hűs krémes kenyér.</b></p>	<p><b>Kifli.</b> Szalámis medve sajt.</p>	<p><b>Fonott kalács.</b></p>	<p><b>Müzli szelet.</b></p>
<p>E: 797(KJ) 191(KCal) F: 5(g)Koi: 12(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,</p>	<p>E: 945(KJ) 226(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>E: 745(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 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,</p>

## Étlap ( felső tagozatosok 11-14 )

2017.09.18 - 2017.09.24



**Hétfő**  
2017.09.18

**Kedd**  
2017.09.19

**Szerda**  
2017.09.20

**Csütörtök**  
2017.09.21

Tízórai  
Nutellás graham kenyér.

Margarinos graham kenyér.  
Párizsi.  
Paradicsom.

Kenőmájás graham kenyér.  
Paprika.

Margarinos graham kenyér.  
Pizza sonka.  
Kígyóuborcka.

Melegszenzáviks.  
Gyümölcs tea.

E: 758(KJ) 181(KCal)  
F: 6(g)Koi: 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: 1 209(KJ) 289(KCal)  
F: 10(g)Koi: 13(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g)  
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Szójabab,

E: 849(KJ) 203(KCal)  
F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)  
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Glutén,

E: 1 174(KJ) 281(KCal)  
F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g)  
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)  
Allergén:

E: 1 181(KJ) 283(KCal)  
F: 18(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 9(g)Só: 0(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Glutén,

Ebéd

Tyúkhús leves.  
Tejfőtös gombás sertésbordá.  
Rizi-bizi.  
Alma.

E: 2 330(KJ) 558(KCal)  
F: 23(g)Koi: 39(g)Sz: 83(g)  
Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 5(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Glutén, Tojás,

Csirkeragu leves.  
Tejbedara.  
Cseresznye befőtt.

E: 2 435(KJ) 583(KCal)  
F: 18(g)Koi: 35(g)Sz: 90(g)  
Zsír: 19(g)Cuk: 33(g)Só: 2(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén:

Lebbencs leves.  
Kukoricás csirkeemell.  
Párolt rizs.

E: 2 582(KJ) 618(KCal)  
F: 32(g)Koi: 35(g)Sz: 102(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g)  
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)  
Allergén:

Csont leves finommetélttel.  
Zöldbab főzelék.  
Brassói aprópecsenye.

E: 2 311(KJ) 553(KCal)  
F: 27(g)Koi: 59(g)Sz: 56(g)  
Zsír: 32(g)Cuk: 2(g)Só: 6(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén:

Tejfőtös raguleves.  
Gránátos kocka.  
Cékla.

E: 1 519(KJ) 363(KCal)  
F: 26(g)Koi: 64(g)Sz: 83(g)  
Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén:

Uzsonna

Vajkrémes kenyér.  
Paprika.

E: 901(KJ) 216(KCal)  
F: 6(g)Koi: 12(g)Sz: 35(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Tej, Glutén,

Húskrémes kenyér.

E: 1 049(KJ) 251(KCal)  
F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén:

Kifli.  
Szalámis medve sajt.

E: 838(KJ) 200(KCal)  
F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Glutén, Tej,

Fonott kalács.

E: 745(KJ) 178(KCal)  
F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
Allergén: Glutén, Tej,

Műzli szelet.

E: 315(KJ) 75(KCal)  
F: 1(g)Koi: 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 )

2017.09.18 - 2017.09.24



Tízórai	Hétfő 2017.09.18	Kedd 2017.09.19	Szerda 2017.09.20	Csütörtök 2017.09.21	Péntek 2017.09.22
Ebéd	<p><b>Tyúkhús leves.</b> <b>Tejföltés gombás sertésbordá.</b> <b>Rizi-bizi.</b> <b>Alma.</b></p> <p>E: 2.792(Kj) 668(KCal) F: 27(g)Koi: 48(g)Sz: 95(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 6(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,</p>	<p><b>Csirkeragu leves.</b> <b>Tejbedara.</b> <b>Cseresznye befőtt.</b></p> <p>E: 2.960(Kj) 708(KCal) F: 22(g)Koi: 42(g)Sz: 108(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Lebbencs leves.</b> <b>Kukoricás csirkeemell.</b> <b>Párolt rizs.</b></p> <p>E: 3.126(Kj) 748(KCal) F: 37(g)Koi: 39(g)Sz: 118(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Csont leves finommetélttel.</b> <b>Zöldbab főzelék.</b> <b>Brassói aprópecsenye.</b></p> <p>E: 2.397(Kj) 573(KCal) F: 29(g)Koi: 71(g)Sz: 43(g) Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só: 6(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p><b>Tejföltés raguleves.</b> <b>Gránátos kocka.</b> <b>Cékla.</b></p> <p>E: 1.910(Kj) 457(KCal) F: 31(g)Koi: 74(g)Sz: 101(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
Uzsonna	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>