

Étlap (3-6 éves)

2017.10.09 - 2017.10.15



Hétfő 2017.10.09		Kedd 2017.10.10	Szerda 2017.10.11	Csütörtök 2017.10.12	Frösde 2017.10.13
Tízórai Lekváros graham kenyér. Tej.	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,	Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika. Tej.	Májkrémes graham kenyér. Kégyouborka. Tejeskávé.	Margarinos graham kenyér. Túrística. Paprika. Tej.	Sajtkrémes graham kenyér. Gyümölcs tea.
Ebéd	Kartofolkrm leves. Májrizottó. Csalamádé.	Vegyes zöldség leves. Sárgaborsó főzelék. Fasírozott.	Paradicsom leves. Sajtos halfilé. Kukoricás rizs. Uborka saláta.	Hús leves. Sóskamártás. Főtt hús.	Gyöngy leves. Vadas mártás. Szarvascska tészta. Alma.
Usonna	Margarinos kenyér. Paradicsom.	Körözött, kenyér.	Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér.	Kifli. Natúr medve sajt.	Túró rudi.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.09 - 2017.10.15



Heftö 2017.10.09		Kedd 2017.10.10	Szerda 2017.10.11	Csütörtök 2017.10.12	Péntek 2017.10.13
Tízórai		Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika.	Majkrémes graham kenyér. Kígyóúborborka.	Margarinos graham kenyér. Túríska. Paprika.	Sajtkrémes graham kenyér. Gyümölcs tea.
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:	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) Allergén:	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) Allergén: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) Allergén:Szójabab,	E: 819(KJ) 196(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	
Ebéd	Nincs főzés.	Vegyes zöldség leves. Sárgaborsó főzelék. Fasirozott.	Paradicsom leves. Sajtos halfilé. Kukoricás rizs. Uborka saláta.	Hús leves. Sóska mártás. Főtt hús.	Gyöngy leves. Vadas mártás. Szarvaska tészta. Alma.
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:	E:2 890(KJ) 691(KCal) F: 36(g)Koi: 71(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:4 389(KJ) 1 050(KCal) F: 31(g)Koi: 5(g)Sz: 111(g) Zsir: 58(g)Cuk: 38(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:1 495(KJ) 358(KCal) F: 23(g)Koi: 45(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E:2 800(KJ) 670(KCal) F: 28(g)Koi: 75(g)Sz: 85(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	
Uzsonna	Körözött, kenyér.	Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér.	Kifli. Natúr medve sajt.	Túró rudi.	
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:	E: 797(KJ) 191(KCal) F: 9(g)Koi: 13(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: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) Allergén:	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) 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,	

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.09 - 2017.10.15



Hétfő 2017.10.09	Kedd 2017.10.10	Szerda 2017.10.11	Csütörtök 2017.10.12	Péntek 2017.10.13
Tízórai	Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika.	Májkrémes graham kenyér. Kígyóborka.	Margarinos graham kenyér. Túríska. Paprika.	Sajtkrémes graham kenyér. Gyümölcs tea.
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:	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) Allergén:	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) Allergén:Glutén,	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) Allergén:Szójabab,	E: 919(KJ) 220(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) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Vegyes zöldség leves. Sárgaborsó főzelek. Fasírozott.	Paradicsom leves. Sajtos halfilé. Kukoricás rizs. Uborka saláta.	Hús leves. Sóskamártás. Főtt hús.	Gyöngy leves. Vadas mártás. Szarvacska tészta. Alma.
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:	E: 2 890(KJ) 691(KCal) F: 36(g)Koi: 71(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 4 389(KJ) 1 050(KCal) F: 31(g)Koi: 5(g)Sz: 111(g) Zsir: 58(g)Cuk: 38(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 1 495(KJ) 358(KCal) F: 23(g)Koi: 45(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 34(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 2 874(KJ) 688(KCal) F: 28(g)Koi: 75(g)Sz: 85(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,
Úszónna	Körözött, kenyér.	Zöldfűszeres vajkrémes roszkenyér.	Kifli. Natúr medve sajt.	Túró rudi.
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:	E: 932(KJ) 223(KCal) F: 11(g)Koi: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	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) Allergén:	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) 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,

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.10.09 - 2017.10.15



Heftő 2017.10.09	Kedd 2017.10.10	Szerda 2017.10.11	Csütörtök 2017.10.12	Penek 2017.10.13
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:
Ebéd				
Karfiolkrem leves. Májrizottó. Csalamádé.	Vegyes zöldség leves. Sárgaborsó főzelék. Fasírozott.	Paradicsom leves. Sajtos halfilé. Kukoricás rizs. Uborka saláta.	Hús leves. Sóskamártás. Főtt hús.	Gyöngy leves. Vadas mártás. Szarvaska tészta. Alma.
E:2.340(Kj) 560(KCal) F: 32(g)Koli: 43(g)Sz: 76(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2.955(Kj) 707(KCal) F: 39(g)Koli: 91(g)Sz: 81(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:5.256(Kj) 1.257(KCal) F: 36(g)Koli: 5(g)Sz:124(g) Zsir: 74(g)Cuk: 43(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:1.641(Kj) 392(KCal) F: 24(g)Koli: 55(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 36(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E:3.473(Kj) 831(KCal) F: 32(g)Koli: 85(g)Sz:102(g) Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,
Úszonma				
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: