

Étlap (3-6 éves)

2017.10.16 - 2017.10.22



Hétfő 2017.10.16	Kedd 2017.10.17	Szerda 2017.10.18	Csütörtök 2017.10.19	Péntek 2017.10.20
Tízórai Nutellás graham kenyér. Tej. E: 1 026(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén, Tej,	Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Paprika. Tej. E: 1 377(KJ) 329(KCal) F: 13(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Kenőmájás graham kenyér. Kégyóuborka. Kakaó. E: 1 239(KJ) 296(KCal) F: 12(g)Koi: 50(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos graham kenyér. Párizsi. Paprika. Tej. E: 1 394(KJ) 334(KCal) F: 13(g)Koi: 36(g)Sz: 32(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Tej,	Melegszendvics. Gyümölcs tea. E: 941(KJ) 225(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 13(g)Cuk: 9(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ebéd Alföldi gulyás. Aranygaluska. Vanília sodó. E: 3 073(KJ) 735(KCal) F: 33(g)Koi: 60(g)Sz: 91(g) Zsír: 41(g)Cuk: 17(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle	Tyúkhús leves. Lencse főzelék. Pulyka vagdalt. E: 1 887(KJ) 451(KCal) F: 22(g)Koi: 4(g)Sz: 62(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tej leves. Tavaszi csirkemell ragu. Párolt rizs. Csemege uborka. E: 2 697(KJ) 645(KCal) F: 33(g)Koi: 59(g)Sz: 101(g) Zsír: 14(g)Cuk: 20(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Tarthonya leves. Paradicsomos húsgombóc. E: 1 916(KJ) 458(KCal) F: 18(g)Koi: 53(g)Sz: 79(g) Zsír: 17(g)Cuk: 22(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Palóc leves. Mákos metélt. Alma. E: 2 160(KJ) 517(KCal) F: 22(g)Koi: 54(g)Sz: 77(g) Zsír: 35(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,
Uzsonna Vajkrémes kenyér. Paradicsom. E: 694(KJ) 166(KCal) F: 4(g)Koi: 12(g)Sz: 25(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Kifli. Szalámis medve sajt. E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 179(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Húskrémes kenyér. E: 765(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Gyümölcsös joghurt. E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Pogácsa. E: 454(KJ) 109(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.10.16 - 2017.10.22



Hétfő 2017.10.16		Kedd 2017.10.17		Szerda 2017.10.18		Csütörtök 2017.10.19		Péntek 2017.10.20	
Tízórai Nutellás graham kenyér.		Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Paprika.		Kenőmájás graham kenyér. Kívóuborka.		Margarinos graham kenyér. Párizsi. Paprika.			
E: 658(KJ) 157(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén,		E: 1 032(KJ) 247(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 746(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 053(KJ) 252(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		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:	
Ebéd Alföldi gulyás. Aranygaluska. Vanília sodó.		Tyúkhús leves. Lencse főzelék. Pulyka vagdalt.		Tej leves. Tavaszi csirkemell ragu. Párolt rizs. Csemege uborka.		Tarlonya leves. Paradicsomos húsgombóc.		Sajtos kifli. Pogácsa. Almalé. Alma.	
E: 4 019(KJ) 962(KCal) F: 42(g)Koi: 74(g)Sz: 120(g) Zsir: 53(g)Cuk: 23(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 2 476(KJ) 592(KCal) F: 28(g)Koi: 6(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 3 376(KJ) 808(KCal) F: 40(g)Koi: 77(g)Sz: 120(g) Zsir: 22(g)Cuk: 23(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,		E: 2 418(KJ) 578(KCal) F: 23(g)Koi: 71(g)Sz: 106(g) Zsir: 23(g)Cuk: 25(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 2 157(KJ) 516(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,	
Uzsonna Vajkrémes kenyér. Paradicsom.		Kifli. Szalámis medve sajt.		Húskrémés kenyér.		Gyümölcsös joghurt.			
E: 798(KJ) 191(KCal) F: 5(g)Koi: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 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)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 945(KJ) 226(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		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:	

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.10.16 - 2017.10.22



Hétfő 2017.10.16		Kedd 2017.10.17		Szerda 2017.10.18		Csütörtök 2017.10.19		Péntek 2017.10.20	
Tízórai Nutellás graham kenyér.		Margarinos graham kenyér. Pizza sonka. Paprika.		Kenőmájás graham kenyér. Kégyóuborka.		Margarinos graham kenyér. Párizsi. Paprika.			
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: Földimogyoró, Glutén,		E: 1177(KJ) 282(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: 846(KJ) 202(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: 1208(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: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Ébred Alföldi gulyás. Aranygaluska. Vanília sodó.		Tyúkhús leves. Lencse főzelék. Pulyka vagdalt.		Tej leves. Tavaszi csirkemell ragu. Párolt rizs. Csemege uborka.		Tarhonya leves. Paradicsomos húsgombóc.		Sajtos kifli. Pogácsa. Almalé. Alma.	
E: 4019(KJ) 962(KCal) F: 42(g)Koi: 74(g)Sz: 120(g) Zsír: 53(g)Cuk: 23(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 2476(KJ) 592(KCal) F: 28(g)Koi: 6(g)Sz: 82(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 3379(KJ) 808(KCal) F: 40(g)Koi: 77(g)Sz: 120(g) Zsír: 22(g)Cuk: 23(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,		E: 2422(KJ) 579(KCal) F: 23(g)Koi: 71(g)Sz: 106(g) Zsír: 23(g)Cuk: 26(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 2157(KJ) 516(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsír: 15(g)Cuk: 13(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,	
Úszonna Vajkrémes kenyér. Paradicsom.		Kifli. Szalámis medve sajt.		Húskrémes kenyér.		Gyümölcsös joghurt.			
E: 903(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,		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,		E: 1049(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:		E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.10.16 - 2017.10.22



Hétfő 2017.10.16 Kedd 2017.10.17 Szerda 2017.10.18 Csütörtök 2017.10.19 Péntek 2017.10.20				
Tízórai E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ébred Alföldi gulyás. Aranygaluska. Vanília sodó. E:4 966(KJ) 1 188(KCal) F: 51(g)Köl: 88(g)Sz:149(g) Zsír: 65(g)Cuk: 29(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle	Tyúkhús leves. Lencse főzelék. Pulyka vagdalt. E:2 423(KJ) 580(KCal) F: 29(g)Köl: 7(g)Sz: 71(g) Zsír: 32(g)Cuk: 2(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tej leves. Tavaszi csirkemell ragu. Párolt rizs. Csemege uborka. E:3 992(KJ) 955(KCal) F: 46(g)Köl: 88(g)Sz:140(g) Zsír: 27(g)Cuk: 30(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tarhonya leves. Paradicsomos húsgombóc. E:2 965(KJ) 709(KCal) F: 25(g)Köl: 95(g)Sz: 105(g) Zsír: 28(g)Cuk: 33(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Palóc leves. Mákos metélt. Alma. E:3 528(KJ) 844(KCal) F: 30(g)Köl: 74(g)Sz:125(g) Zsír: 30(g)Cuk: 12(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,
Uzsonna E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: