

Étlap (3-6 éves)

2017.12.18 - 2017.12.24



Hétfő 2017.12.18		Kedd 2017.12.19	Szerda 2017.12.20	Csütörtök 2017.12.21	Péntek 2017.12.22
Tízórai Sajtkrémes graham kenyér Paprika Tej		Magyaros vajkrémes graham kenyér Paradicsom Tej	Zöldfűszeres vajkrémes korpás zsemle Paprika Kakao	Margarinos graham kenyér Túrista Kégyőbortka Tej	Brios Gyümölcs tea
E: 1 035(KJ) 248(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,		E: 979(KJ) 234(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 1 013(KJ) 242(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	E: 1 619(KJ) 387(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	E: 507(KJ) 121(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Ébéd Zöldborsó leves Sonkás kocka		Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Brassói aprópecsenye	Daragaluska leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs	Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc	Tárkonyos raguleves Mákos beigli Mandarin
E: 1 266(KJ) 303(KCal) F: 24(g)Koi: 79(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 1 926(KJ) 461(KCal) F: 23(g)Koi: 52(g)Sz: 49(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só: 3,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2 105(KJ) 504(KCal) F: 26(g)Koi: 54(g)Sz: 78(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só: 3,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 1 586(KJ) 379(KCal) F: 17(g)Koi: 53(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só: 1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2 305(KJ) 552(KCal) F: 20(g)Koi: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Kakaós kalács		Császárs zsemle Szalámis medve sajt	Kuglóf	Gyümölcsös joghurt	Pogácsa
E: 665(KJ) 159(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 537(KJ) 129(KCal) F: 5(g)Koi: 179(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 779(KJ) 186(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	E: 454(KJ) 109(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.12.18 - 2017.12.24



Hétfő 2017.12.18	Kedd 2017.12.19	Szerda 2017.12.20	Csütörtök 2017.12.21	Péntek 2017.12.22
Tízórai Sajtkrémes graham kenyér Paprika E: 667(KJ) 160(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Gluten,	Magyaros vajkrémes graham kenyér Paradicsom E: 611(KJ) 146(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tej,	Zöldfűszeres vajkrémes korpás zsemle Paprika E: 676(KJ) 162(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Gluten,	Margarinos graham kenyér Túrista Kígyóborka E: 1 335(KJ) 319(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tej,Szójabab,	Brós Gyümölcs tea E: 921(KJ) 220(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tej,
Ebéd Zöldborsó leves Sonkás kocka E: 1 723(KJ) 412(KCal) F: 30(g)Koi:103(g)Sz: 81(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Brassói aprópecsenye E: 2 630(KJ) 629(KCal) F: 29(g)Koi: 59(g)Sz: 70(g) Zsír: 36(g)Cuk: 2(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Daragaluska leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs E: 2 687(KJ) 643(KCal) F: 34(g)Koi: 72(g)Sz: 94(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E: 1 967(KJ) 470(KCal) F: 22(g)Koi: 71(g)Sz: 85(g) Zsír: 19(g)Cuk: 25(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Tarkonyos raguleves Mákos beigli Mandarin E: 2 522(KJ) 603(KCal) F: 22(g)Koi: 33(g)Sz: 66(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle
Uzsonna Kakaós kalács E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tej,	Császárs zsemle Szalámis medve sajt E: 816(KJ) 195(KCal) F: 7(g)Koi:179(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tej,	Kuglóf E: 1 558(KJ) 373(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tej,	Gyümölcsös joghurt E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Pogácsa E: 907(KJ) 217(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten,Tofás,Tej,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.12.18 - 2017.12.24

Hétfő 2017.12.18		Kedd 2017.12.19		Szerda 2017.12.20		Csütörtök 2017.12.21		Péntek 2017.12.22	
Tízórai Sajtkrémes graham kenyér Paprika E: 767(KJ) 184(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) TelZs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,Glutén,		Magyaros vajkrémes graham kenyér Paradicsom E: 711(KJ) 170(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) TelZs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,		Zöldfűszeres vajkrémes korpás zsemle Paprika E: 676(KJ) 162(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,Glutén,		Margarinos graham kenyér Túrista Kigyóuborika E:1 604(KJ) 384(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) TelZs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,Szójabab,		Brós Gyümölcs tea E: 921(KJ) 220(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	
Ébred Zöldborsó leves Sonkás kocka E:1 723(KJ) 412(KCal) F: 30(g)Koi:103(g)Sz: 81(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,60(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Brassói aprópecsenye E:2 633(KJ) 630(KCal) F: 29(g)Koi: 59(g)Sz: 70(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:4,35(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Daragaluska leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs E:2 687(KJ) 643(KCal) F: 34(g)Koi: 72(g)Sz: 94(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:3,72(g) TelZs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E:1 971(KJ) 471(KCal) F: 22(g)Koi: 71(g)Sz: 85(g) Zsir: 19(g)Cuk: 26(g)Só:2,12(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Tárkonyos raguleves Mákos beigli Mandarin E:2 522(KJ) 603(KCal) F: 22(g)Koi: 33(g)Sz: 66(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	
Úszonma Kakaós kalács E: 997(KJ) 239(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,		Császár zsemle Szalámis medve sajt E: 816(KJ) 195(KCal) F: 7(g)Koi:179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) TelZs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,		Kuglóf E:1 558(KJ) 373(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,		Gyümölcsös joghurt E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,		Pogácsa E: 907(KJ) 217(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Tej,	



Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.12.18 - 2017.12.24

Hétfő 2017.12.18	Kedd 2017.12.19	Szerda 2017.12.20	Csütörtök 2017.12.21	Péntek 2017.12.22
Tízórai				
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ébred				
Zöldborsó leves Sonkás kocka E:2. 067(KJ) 495(KCal) F: 33(g)Koi:112(g)Sz: 93(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Brassói aprópecsenye E:2. 749(KJ) 658(KCal) F: 32(g)Koi: 71(g)Sz: 61(g) Zsir: 46(g)Cuk: 2(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Daragalszka leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs E:3. 223(KJ) 771(KCal) F: 39(g)Koi: 87(g)Sz:109(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E:2. 390(KJ) 572(KCal) F: 24(g)Koi: 95(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 33(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Tárkonyos raguleves Makos beigli Mandarin E:3. 568(KJ) 854(KCal) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 94(g) Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle
Uzsonna				
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: