

Étlap (3-6 éves)

2017.12.11 - 2017.12.17



Hétfő 2017.12.11		Kedd 2017.12.12	Szerda 2017.12.13	Csütörtök 2017.12.14	Péntek 2017.12.15
Tízórai	Nutellás graham kenyér Tej	Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paprika Tej	Sajtos kifli Tejeskávé	Margarinos graham kenyér Parizsi Paprika Tej	Pizzás csiga Gyümölcs tea
	E:1 026(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Földimogyoró, Glutén, Tej,	E:1 497(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	E:1 019(KJ) 244(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E:1 394(KJ) 334(KCal) F: 13(g)Koi: 36(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab, Tej,	E: 597(KJ) 143(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,
Ebéd	Gyöngy leves Rakott karfiol	Lebbencs leves Sárgaborsó főzelék Baromfi vagdalt	Gyümölcs leves Halrúd Mexikói rizs Csalamádé	Hús leves Sóskamártás Főtt hús	Gombakrém leves Sertés rizottó Csemege uborka Mandarin
	E:1 124(KJ) 269(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 23(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2 408(KJ) 576(KCal) F: 25(g)Koi: 37(g)Sz: 82(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2 266(KJ) 542(KCal) F: 16(g)Koi: 4(g)Sz: 90(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás,	E:1 772(KJ) 424(KCal) F: 19(g)Koi: 75(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 27(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E:1 862(KJ) 445(KCal) F: 23(g)Koi: 48(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna	Kuglóf	Fonott kalács Almalé	Kifli Natur medve sajt	Kakaós csiga	Müzli szelet
	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: 821(KJ) 197(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 1(g)Cuk: 13(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 574(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koi:134(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 538(KJ) 129(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Diófélék,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.12.11 - 2017.12.17

Hétfő 2017.12.11		Kedd 2017.12.12		Szerda 2017.12.13		Csütörtök 2017.12.14		Péntek 2017.12.15	
Tízórai									
Nutellás graham kenyér		Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paprika		Sajtos kifli		Margarinos graham kenyér Párizsi Paprika		Pizzás csiga Gyümölcs tea	
E: 658(KJ) 157(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén,		E: 182(KJ) 283(KCal) F: 9(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g)Koli: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 053(KJ) 252(KCal) F: 8(g)Koli: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 1 100(KJ) 263(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
Ebéd		Lebencecs leves Sárgaborsó főzelék Baromfi vagdalt		Gyümölcs leves Halrúd Mexikói rizs Csalamádé		Hús leves Soskamártás Főtt hús		Gombakrém leves Sertés rizottó Csemege uborka Mandarin	
E: 1 516(KJ) 363(KCal) F: 17(g)Koli: 33(g)Sz: 33(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só: 2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 3 276(KJ) 784(KCal) F: 32(g)Koli: 78(g)Sz: 108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só: 3,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 736(KJ) 655(KCal) F: 19(g)Koli: 6(g)Sz: 109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só: 2,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,		E: 2 208(KJ) 528(KCal) F: 24(g)Koli: 93(g)Sz: 81(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só: 1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 2 302(KJ) 551(KCal) F: 27(g)Koli: 55(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só: 4,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna		Fonott kalács Almalé		Kifli Natúr medve sajt		Kakaós csiga		Müzli szelet	
E: 1 558(KJ) 373(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 970(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 2(g)Cuk: 13(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koli: 134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,	



Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.12.11 - 2017.12.17



Hétfő 2017.12.11		Kedd 2017.12.12		Szerda 2017.12.13		Csütörtök 2017.12.14		Péntek 2017.12.15	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Nutellás graham kenyér		Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paprika		Sajtos kifli		Margarinos graham kenyér Párizsi Paprika		Pizzás csiga Gyümölcs tea	
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró, Glutén,		E: 1 388(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 127(KJ) 269(KCal) F: 8(g)Koi: 8(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 1 100(KJ) 263(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
Ebéd		Ebéd		Ebéd		Ebéd		Ebéd	
Gyöngy leves Rakott karfiol		Lebbencs leves Sárgaborsó főzelek Baromfi vagdalt		Gyümölcs leves Halrúd Mexikói rizs Csalamádé		Hús leves Sóskamártás Főtt hús		Gombakrém leves Sertés rizottó Csemege uborka Mandarin	
E: 1 590(KJ) 380(KCal) F: 17(g)Koi: 33(g)Sz: 33(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 3 276(KJ) 784(KCal) F: 32(g)Koi: 78(g)Sz: 108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só: 3,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 742(KJ) 656(KCal) F: 20(g)Koi: 6(g)Sz: 109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só: 2,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás,		E: 2 208(KJ) 528(KCal) F: 24(g)Koi: 93(g)Sz: 81(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só: 1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 2 305(KJ) 551(KCal) F: 27(g)Koi: 55(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só: 4,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna		Uzsonna	
Kuglóf		Fonott kalács Almalé		Kifli Natur medve sajt		Kakaós csiga		Műzli szelet	
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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 970(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 2(g)Cuk: 13(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koi: 134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,	

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.12.11 - 2017.12.17

Hétfő 2017.12.11		Kedd 2017.12.12		Szerda 2017.12.13		Csütörtök 2017.12.14		Péntek 2017.12.15	
Tízórai									
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Ebéd		Lebencek leves Sárgaborsó főzelék Baromfi vagdalt		Gyümölcs leves Halrúd Mexikói rizs Csalamádé		Hús leves Sóskamártás Főtt hús		Gombakrém leves Sertés rizottó Csemege uborka Mandarin	
E:2. 037(KJ) 487(KCal) F: 22(g)Koli: 44(g)Sz: 42(g) Zsír: 39(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:3. 675(KJ) 879(KCal) F: 35(g)Koli:115(g)Sz:106(g) Zsír: 46(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:3. 206(KJ) 767(KCal) F: 22(g)Koli: 7(g)Sz:127(g) Zsír: 20(g)Cuk: 32(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás,		E:2. 532(KJ) 606(KCal) F: 25(g)Koli:115(g)Sz: 67(g) Zsír: 35(g)Cuk: 36(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,		E:2. 746(KJ) 657(KCal) F: 32(g)Koli: 67(g)Sz: 90(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna									
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	