

Étlap (3-6 éves)

2018.01.22 - 2018.01.28



Hétfő 2018.01.22	Kedd 2018.01.23	Szerda 2018.01.24	Csütörtök 2018.01.25	2018.01.26
Tízórai Nutellás graham kenyér Tej E: 1 026(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Koli: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom Tej E: 1 520(KJ) 364(KCal) F: 14(g)Koli: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Sajtkrémes graham kenyér Paprika Kakao E: 1 161(KJ) 278(KCal) F: 12(g)Koli: 28(g)Sz: 40(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kigyóuborka Tej E: 1 641(KJ) 393(KCal) F: 17(g)Koli: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	Kenőmájás graham kenyér Paprika Gyümölcs tea E: 775(KJ) 185(KCal) F: 6(g)Koli: 22(g)Sz: 29(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ebéd Gomba leves Borsó pörkölt Csó tészta Alma E: 2 429(KJ) 581(KCal) F: 20(g)Koli: 31(g)Sz: 91(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 3,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús E: 2 011(KJ) 481(KCal) F: 18(g)Koli: 75(g)Sz: 60(g) Zsír: 23(g)Cuk: 21(g)Só: 1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé E: 3 702(KJ) 886(KCal) F: 24(g)Koli: 71(g)Sz: 95(g) Zsír: 49(g)Cuk: 27(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Halak, Glutén, Tojás,	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye E: 1 899(KJ) 454(KCal) F: 22(g)Koli: 111(g)Sz: 36(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Székelgyuliyás Túrós batyu kelt tésztából E: 2 642(KJ) 632(KCal) F: 30(g)Koli: 51(g)Sz: 77(g) Zsír: 38(g)Cuk: 12(g)Só: 0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Uzsonna Túró rudi E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koli: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Kifli Natúr medve sajt E: 574(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koli: 34(g)Sz: 14(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Fonott kalács E: 506(KJ) 143(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Pogácsa E: 482(KJ) 115(KCal) F: 2(g)Koli: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.22 - 2018.01.28



Hétfő 2018.01.22	Kedd 2018.01.23	Szerda 2018.01.24	Csütörtök 2018.01.25	Kenőmájás graham kenyér Paprika Gyümölcs tea
Tízórai Nutellás graham kenyér	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom	Sajtkrémés graham kenyér Paprika	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kigyóuborka	
E: 658(Kj) 157(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró, Glutén,	E: 1 209(Kj) 289(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 667(Kj) 160(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	E: 1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	E: 909(Kj) 217(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ebéd Gomba leves Borsó pörkölt Csó tészta Alma	Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús	Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye	Székelgyulvás Túrós batyu kelt tésztából
E: 2 957(Kj) 708(KCal) F: 23(g)Koi: 36(g)Sz: 108(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 4,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 2 630(Kj) 629(KCal) F: 22(g)Koi: 93(g)Sz: 79(g) Zsir: 30(g)Cuk: 24(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 4 963(Kj) 1 187(KCal) F: 28(g)Koi: 80(g)Sz: 115(g) Zsir: 74(g)Cuk: 30(g)Só: 2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Halak, Glutén, Tojás,	E: 2 489(Kj) 596(KCal) F: 28(g)Koi: 139(g)Sz: 51(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 3 369(Kj) 806(KCal) F: 39(g)Koi: 63(g)Sz: 96(g) Zsir: 49(g)Cuk: 15(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Uzsonna Túró rudi	Zöldfűszeres vajkrém rozskenyér	Kifli Natur medve sajt	Fonott kalács	Pogácsa
E: 350(Kj) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	E: 808(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: 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: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 745(Kj) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 964(Kj) 231(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.22 - 2018.01.28



Hétfő 2018.01.22		Kedd 2018.01.23	Szerda 2018.01.24	Csütörtök 2018.01.25	Kenőmájás graham kenyér Paprika Gyümölcs tea
Tízórai Nutellás graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom	Sajtkrémés graham kenyér Paprika	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kigyóborka	
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén,		E: 1 419(KJ) 340(KCal) F: 13(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 767(KJ) 184(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	E: 1 634(KJ) 391(KCal) F: 17(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	E: 1 009(KJ) 241(KCal) F: 7(g)Koli: 22(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,
Ébred Gomba leves Borsó pörkölt Csó tészta Alma		Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús	Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalánadé	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye	Székelgulyás Túrós batyu kelt tésztából
E: 2 957(KJ) 708(KCal) F: 23(g)Koli: 36(g)Sz: 108(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 4,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 630(KJ) 629(KCal) F: 22(g)Koli: 93(g)Sz: 79(g) Zsir: 30(g)Cuk: 24(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 4 969(KJ) 1 189(KCal) F: 28(g)Koli: 80(g)Sz: 116(g) Zsir: 74(g)Cuk: 30(g)Só: 2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Halak, Glutén, Tojás,	E: 2 492(KJ) 596(KCal) F: 28(g)Koli: 139(g)Sz: 51(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 3 369(KJ) 806(KCal) F: 39(g)Koli: 63(g)Sz: 96(g) Zsir: 49(g)Cuk: 15(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Úszóna Túró rudi		Zöldfűszeres vajkrémés rozskenyér	Kifli Natúr medve sajt	Fonott kalács	Pogácsa
E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koli: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: 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: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 745(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 964(KJ) 231(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.01.22 - 2018.01.28



Hétfő 2018.01.22	Kedd 2018.01.23	Szerda 2018.01.24	Csütörtök 2018.01.25	Péntek 2018.01.26
Tízórai E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Ébred Gomba leves Borsó pörkölt Cső tészta Alma E:3 491(KJ) 835(KCal) F: 26(g)Koli: 41(g)Sz:125(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús E:2 711(KJ) 649(KCal) F: 23(g)Koli:115(g)Sz: 71(g) Zsir: 36(g)Cuk: 31(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	 Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé E:6 179(KJ) 1 478(KCal) F: 33(g)Koli: 89(g)Sz:132(g) Zsir: 99(g)Cuk: 32(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tofás,	 Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópencsenye E:2 511(KJ) 601(KCal) F: 30(g)Koli:172(g)Sz: 37(g) Zsir: 51(g)Cuk: 2(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	 SZékelygulyás Túrós batyu kelt tésztából E:4 079(KJ) 976(KCal) F: 47(g)Koli: 75(g)Sz:115(g) Zsir: 59(g)Cuk: 18(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,
Úszonna E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: