

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	Kenőmájás grahamb kenyer Paprika Gyümölcs tea
Tízórai Nutellás grahamb kenyer Tej E:1 026(Kj) 245(KCal) F: 10(g)Koi: 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 kenyer Zala felvágott Paradicsom Tej E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Koi: 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 grahamb kenyer Paprika Kakaó E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Koi: 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 kenyer Túrista Kigyóborka Tej E:1 641(Kj) 393(KCal) F: 17(g)Koi: 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,	
Ebéd Gomba leves Borsó pörkölt Csó tészta Alma E:2 429(Kj) 581(KCal) F: 20(g)Koi: 31(g)Sz: 91(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalamáde E:3 702(Kj) 886(KCal) F: 24(g)Koi: 71(g)Sz: 95(g) Zsír: 49(g)Cuk: 27(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús E:2 011(Kj) 481(KCal) F: 18(g)Koi: 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	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 22(g)Koi: 111(g)Sz: 36(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,Zelle	Székelgyulvás Túrós batyu kelt tésztából E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 30(g)Koi: 51(g)Sz: 77(g) Zsír: 38(g)Cuk: 12(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Úszonna Túró rudi E: 350(Kj) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 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)Koi: 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)Koi:134(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: 596(Kj) 143(KCal) F: 5(g)Koi: 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)Koi: 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	2018.01.26
Tízórai Nutellás graham kenyér 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) Allergen: Földmogyoró, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom 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) Allergen: Glutén, Tej,	Sajtkrém graham kenyér Paprika 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) Allergen: Tej, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kigyóuborika 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) Allergen: Glutén, Tej, Szójabab,	Kenőmájás graham kenyér Paprika Gyümölcs tea 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) Allergen: Glutén,
Ebéd Gomba leves Borsó pörkölt Cső tészta Alma 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) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé 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) Allergen: Glutén, Tojás, Halak,	Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús 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) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye 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) Allergen: Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Zelle	Székelgyulvás Túrós batyu kelt tésztából 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) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Túró rudi 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) Allergen: Tej,	Zöldfűszeres vajkrém rozskenyér 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) Allergen: Tej,	Kifli Natúr medve sajt 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) Allergen: Glutén, Tej,	Fonott kalács 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) Allergen: Glutén, Tej,	Pogácsa 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) Allergen: Glutén, Tojás, Tej,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.22 - 2018.01.28



Heőő 2018.01.22		Kedd 2018.01.23		Szerda 2018.01.24		Csütörtök 2018.01.25		Péntek 2018.01.26	
Tízórai Nutellás graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom		Sajtkrémes graham kenyér Paprika		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kégyóuborka		Kenőmájás graham kenyér Paprika Gyümölcs tea	
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró, Glutén,		E: 1 419(KJ) 340(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 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)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 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)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 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)Koi: 22(g)Sz: 40(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
Ébéd Gomba leves Borsó pörkölt Csó tészta Alma		Paradicsom leves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé		Hús leves Gyümölcs főzelék Főtt hús		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) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só: 4,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 4 969(KJ) 1 189(KCal) F: 28(g)Koi: 80(g)Sz: 116(g) Zsír: 74(g)Cuk: 30(g)Só: 2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Halak,		E: 2 630(KJ) 629(KCal) F: 22(g)Koi: 93(g)Sz: 79(g) Zsír: 30(g)Cuk: 24(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2 492(KJ) 596(KCal) F: 28(g)Koi: 139(g)Sz: 51(g) Zsír: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tojás, Glutén, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3 369(KJ) 806(KCal) F: 39(g)Koi: 63(g)Sz: 96(g) Zsír: 49(g)Cuk: 15(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
Uzsonna Túró rudi		Zöldfűszeres vajkrém rozskenyér		Kifli Natúr medve sajt		Fonott kalács		Pogácsa	
E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 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)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	

4

fülöp nyón

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:
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:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	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:Glutén, Tojás,Halák,	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, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	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:Tojás,Glutén,Szójabab, Tej,Zelle	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, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle
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:
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:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	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:Glutén, Tojás,Halák,	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, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	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:Tojás,Glutén,Szójabab, Tej,Zelle	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, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle
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:

4

Élelmiszervezető