

Étlap (3-6 éves)

2018.01.29 - 2018.02.04



Hétfő 2018.01.29	Kedd 2018.01.30	Szerda 2018.01.31	Csütörtök 2018.02.01	Péntek 2018.02.02
Tízórai Lekváros graham kenyér Tej E: 2.085(KJ) 499(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 96(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos tejles kiörlesztő kenyér Párizsi Paprika Tej E: 1.416(KJ) 339(KCal) F: 13(g)Koi: 36(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	Májkrémes graham kenyér Paradicsom Tejeskávé E: 1.190(KJ) 285(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Melegszendvics Tej E: 1.626(KJ) 389(KCal) F: 19(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,	Margarinos tejles kiörlesztő kenyér Pizza sonka Kégyouborka Gyümölcs tea E: 1.053(KJ) 252(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Ebéd Frankfurti leves Díós metélt Alma E: 2.352(KJ) 563(KCal) F: 19(g)Koi: 42(g)Sz: 76(g) Zsír: 24(g)Cuk: 5(g)Só: 2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab, Glutén, Tej, Tojás, Zelle	Tarhonya leves Sárgaborsó főzelék Sertés pörkölt E: 2.806(KJ) 671(KCal) F: 34(g)Koi: 48(g)Sz: 84(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só: 3,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Brokkolikrém leves Sült csirkeszárnny Mexikói rizs Csemege uborka E: 1.627(KJ) 389(KCal) F: 16(g)Koi: 4(g)Sz: 52(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Zöldborsó leves Paradicsomos káposzta Sült hús E: 2.547(KJ) 609(KCal) F: 23(g)Koi: 39(g)Sz: 79(g) Zsír: 28(g)Cuk: 28(g)Só: 1,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyöngy leves Rakott zöldbab E: 1.353(KJ) 324(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 27(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 2,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Húskrémcs kenyér E: 765(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, 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,	Kifli Szalámis medve sajt E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 17(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Körözött, kenyér E: 658(KJ) 157(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Sajtos kifli E: 403(KJ) 96(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 14(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.29 - 2018.02.04



Hétfő 2018.01.29	Kedd 2018.01.30	Szerda 2018.01.31	Csütörtök 2018.02.01	Péntek 2018.02.02
Tízórai Lekváros graham kenyér E: 1 717(KJ) 411(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika E: 1 079(KJ) 258(KCal) F: 9(g)Koi: 10(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Szójabab,	Majkrémes graham kenyér Paradicsom E: 678(KJ) 162(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Melegszendvics E: 1 368(KJ) 327(KCal) F: 15(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Szójabab, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kígyóuborka Gyümölcs tea E: 1 214(KJ) 290(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só: 0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,
Ebéd Frankfurti leves Díós metélt Alma E: 3 054(KJ) 731(KCal) F: 23(g)Koi: 53(g)Sz: 94(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só: 2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Szójabab, Glutén, Tej, Tojás, Zelle	Tarhonya leves Sárgaborsó főzelék Sertés pörkölt E: 3 549(KJ) 849(KCal) F: 40(g)Koi: 53(g)Sz: 108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só: 4,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Brokkolikrém leves Sült csirkeszárnny Mexikói rizs Csemege uborka E: 2 060(KJ) 493(KCal) F: 19(g)Koi: 6(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 3,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Zöldborsó leves Paradicsomos káposzta Sült hús E: 3 184(KJ) 762(KCal) F: 28(g)Koi: 44(g)Sz: 99(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só: 2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyöngy leves Rakott zöldbab E: 1 737(KJ) 416(KCal) F: 17(g)Koi: 33(g)Sz: 36(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Húskrém kenyér E: 945(KJ) 226(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej,	Kifli Szalámis medve sajt E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Körözött, kenyér E: 797(KJ) 191(KCal) F: 9(g)Koi: 13(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Sajtos kifli 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) Allergen: Glutén, Tej,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.29 - 2018.02.04



Hétfő 2018.01.29	Kedd 2018.01.30	Szerda 2018.01.31	Csütörtök 2018.02.01	Péntek 2018.02.02
Tízórai Lekváros graham kenyér E: 1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika E: 1 238(KJ) 296(KCal) F: 11(g)Koi: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Szójabab,	Májkrémes graham kenyér Paradicsom E: 778(KJ) 186(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén,	Melegszendvics E: 1 548(KJ) 370(KCal) F: 18(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Szójabab, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kégyóuborka Gyümölcs tea E: 1 364(KJ) 326(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só: 0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,
Ebéd Frankfurti leves Díós metélt Alma E: 3 054(KJ) 731(KCal) F: 23(g)Koi: 53(g)Sz: 94(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só: 2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Tarhonya leves Sárgaborsó főzelék Sertés pörkölt E: 3 549(KJ) 849(KCal) F: 40(g)Koi: 53(g)Sz: 108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só: 4,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Brokkolikrém leves Sült csirkeszárnny Mexikói rizs Csemege uborka E: 2 063(KJ) 493(KCal) F: 19(g)Koi: 6(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 3,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Zöldborsó leves Paradicsomos káposzta Sült hús E: 3 184(KJ) 762(KCal) F: 28(g)Koi: 44(g)Sz: 99(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só: 2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyöngy leves Rakott zöldbab Almale E: 1 963(KJ) 470(KCal) F: 17(g)Koi: 33(g)Sz: 49(g) Zsir: 34(g)Cuk: 14(g)Só: 2,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Húskrém keszér E: 1 049(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej,	Kifli Szalámis medve sajt E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Körözött, kenyér E: 932(KJ) 223(KCal) F: 11(g)Koi: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Sajtos kifli 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) Allergen: Glutén, Tej,

(Kézzel írt aláírás)
Élelmezésvezető

2018.01.29 - 2018.02.04



Hétfő 2018.01.29	Kedd 2018.01.30	Szerda 2018.01.31	Csütörtök 2018.02.01	
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:
Ebéd				
Frankfurti leves Díós metélt Alma E:3 672(KJ) 878(KCal) F: 27(g)Koi: 60(g)Sz:114(g) Zsir: 41(g)Cuk: 12(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,Tofás,Zelle	Tarhonya leves Sárgaborsó főzelék Sertés pörkölt E:3 704(KJ) 886(KCal) F: 44(g)Koi: 64(g)Sz:102(g) Zsir: 42(g)Cuk: 2(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Brokkolirém leves Sült csirkezárnny Mexikói rizs Csemege uborka E:2 422(KJ) 579(KCal) F: 22(g)Koi: 7(g)Sz: 71(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Zöldborsó leves Paradisomos káposzta Sült hús E:3 229(KJ) 772(KCal) F: 30(g)Koi: 52(g)Sz: 89(g) Zsir: 42(g)Cuk: 33(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Gyöngy leves Rakott zöldbab E:2 102(KJ) 503(KCal) F: 22(g)Koi: 44(g)Sz: 45(g) Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,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: