

Étlap (felnöttek 19-60 év)

2018.02.26 - 2018.03.04



Hétfő 2018.02.26	Kedd 2018.02.27	Szerda 2018.02.28	Csütörtök 2018.03.01	
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 Sárgaborsó leves kolbásszal Káposztás kocka Alma E:3 150(KJ) 754(KCal) F: 37(g)Koi: 45(g)Sz:115(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Paradicsom leves Pincepörkölt Csalamádé E:3 964(KJ) 948(KCal) F: 38(g)Koi: 72(g)Sz:130(g) Zsir: 36(g)Cuk: 33(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs E:4 008(KJ) 959(KCal) F: 34(g)Koi: 63(g)Sz:112(g) Zsir: 54(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj E:2 716(KJ) 650(KCal) F: 29(g)Koi: 43(g)Sz: 51(g) Zsir: 53(g)Cuk: 2(g)Só:4,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Vegyes zöldség leves Rakott keltáposzta E:1 692(KJ) 405(KCal) F: 26(g)Koi: 49(g)Sz: 41(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle
Úszonma 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:

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.02.26 - 2018.03.04

Hétfő 2018.02.26		Kedd 2018.02.27		Szerda 2018.02.28		Csütörtök 2018.03.01		Péntek 2018.03.02	
Tízórai Lekváros graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika		Májkrémes graham kenyér Paradicsom		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kígyóuborka		Melegszendvics Gyümölcs tea	
E: 1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 95(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 238(KJ) 296(KCal) F: 11(g)Koli: 13(g)Sz: 34(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,		E: 778(KJ) 186(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 204(KJ) 288(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 708(KJ) 409(KCal) F: 18(g)Koli: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,	
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal Káposztás kocka Alma		Paradicsom leves Pincepörkölt Csalamádé		Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs		Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj		Vegyes zöldség leves Rakott kelkáposzta	
E: 2 876(KJ) 688(KCal) F: 32(g)Koli: 40(g)Sz: 110(g) Zsír: 42(g)Cuk: 16(g)Só: 2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3 795(KJ) 908(KCal) F: 35(g)Koli: 60(g)Sz: 136(g) Zsír: 29(g)Cuk: 31(g)Só: 1,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3 436(KJ) 822(KCal) F: 30(g)Koli: 56(g)Sz: 98(g) Zsír: 44(g)Cuk: 1(g)Só: 3,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2 603(KJ) 623(KCal) F: 29(g)Koli: 40(g)Sz: 60(g) Zsír: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 1 330(KJ) 318(KCal) F: 20(g)Koli: 38(g)Sz: 33(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
Uzsonna Körözött, kenyér		Kifli Szalámis medve sajt		Magyaros vajkrémes kenyér		Húskrémés kenyér		Túró rudi	
E: 932(KJ) 223(KCal) F: 11(g)Koli: 15(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli: 17(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 730(KJ) 175(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 049(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Koli: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		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,	

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.26 - 2018.03.04

Hétfő 2018.02.26	Kedd 2018.02.27	Szerda 2018.02.28	Csütörtök 2018.03.01		
Tízórai Lekváros graham kenyér E: 1 717(KJ) 411(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 91(g) Zsír: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika E: 1 079(KJ) 258(KCal) F: 9(g)Koli: 10(g)Sz: 29(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	Májkrémes graham kenyér Paradicsom E: 678(KJ) 162(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kigyóuborka E: 1 054(KJ) 252(KCal) F: 10(g)Koli: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal Káposztás kocka Alma E: 2 876(KJ) 688(KCal) F: 32(g)Koli: 40(g)Sz: 110(g) Zsír: 42(g)Cuk: 16(g)Só: 2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Paradicsom leves Pincepötlököl Csalamádé E: 3 787(KJ) 906(KCal) F: 35(g)Koli: 60(g)Sz: 135(g) Zsír: 29(g)Cuk: 31(g)Só: 1,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs E: 4 311(KJ) 821(KCal) F: 30(g)Koli: 56(g)Sz: 98(g) Zsír: 44(g)Cuk: 1(g)Só: 3,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkeemlé E: 2 603(KJ) 623(KCal) F: 29(g)Koli: 40(g)Sz: 60(g) Zsír: 42(g)Cuk: 2(g)Só: 4,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Vegyes zöldség leves Rakott keltkáposzta E: 1 330(KJ) 318(KCal) F: 20(g)Koli: 38(g)Sz: 33(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
Úszonna Körözött, kenyér E: 797(KJ) 191(KCal) F: 9(g)Koli: 13(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Kifli Szalámis medve sajt E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli: 179(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Magyaros vajkrémes kenyér E: 626(KJ) 150(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Húskrém kenyér E: 945(KJ) 226(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	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,	

Étlap (3-6 éves)

2018.02.26 - 2018.03.04



Hétfő 2018.02.26	Kedd 2018.02.27	Szerda 2018.02.28	Csütörtök 2018.03.01	Frissítés dátuma 2018.03.02
Tízórai Lekváros graham kenyér Tej E: 2.085(KJ) 499(KCal) F: 11(g)Koli: 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 teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika Tej E: 1.416(KJ) 339(KCal) F: 13(g)Koli: 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)Koli: 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,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kigóuborka Tej E: 1.395(KJ) 334(KCal) F: 14(g)Koli: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal Káposztás kocka Alma E: 2.108(KJ) 504(KCal) F: 24(g)Koli: 33(g)Sz: 88(g) Zsír: 30(g)Cuk: 12(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Paradicsom leves Pincepörkölt Csalamádé E: 3.031(KJ) 725(KCal) F: 29(g)Koli: 52(g)Sz: 111(g) Zsír: 21(g)Cuk: 28(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs E: 2.847(KJ) 681(KCal) F: 25(g)Koli: 49(g)Sz: 83(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj E: 1.880(KJ) 450(KCal) F: 23(g)Koli: 35(g)Sz: 41(g) Zsír: 30(g)Cuk: 2(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Vegyes zöldség leves Rakott keltkáposzta E: 1.017(KJ) 243(KCal) F: 17(g)Koli: 32(g)Sz: 25(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Uzsonna Körözött, kenyér E: 658(KJ) 157(KCal) F: 7(g)Koli: 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,	Kifli Szalámis medve sajt E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koli: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,	Magyaros vajkrémes kenyér E: 522(KJ) 125(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Huskrémes kenyér E: 765(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koli: 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,	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,