

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.03.05 - 2018.03.11



Hétfő 2018.03.05	Kedd 2018.03.06	Szerda 2018.03.07	Csütörtök 2018.03.08	Péntek 2018.03.09
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 Alföldi gulyás Lekváros bukta kelt tésztából E:6 245(KJ) 1 494(KCal) F: 39(g)Koi: 46(g)Sz:2,58(g) Zsir: 55(g)Cuk: 9(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye E:2 511(KJ) 601(KCal) F: 30(g)Koi:172(g)Sz: 37(g) Zsir: 51(g)Cuk: 2(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Gluten,Szójabab, Tej,Zelle	Tej leves Mustáros halfilé Mexikói rizs Csemege uborka E:4 209(KJ) 1 007(KCal) F: 37(g)Koi: 54(g)Sz:119(g) Zsir: 46(g)Cuk: 31(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Gluten,Tojás,Halok, Mustár,	Lebbencs leves Zöldborsó főzelék Sült virsli E:3 930(KJ) 940(KCal) F: 27(g)Koi: 51(g)Sz:104(g) Zsir: 60(g)Cuk: 31(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Daragaluska leves Sonkás kocka Alma E:1 970(KJ) 471(KCal) F: 30(g)Koi:160(g)Sz:106(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tojás,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:

3
Fülső rész
Élelmiszevezető

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.05 - 2018.03.11

Hétfő 2018.03.05	Kedd 2018.03.06	Szerda 2018.03.07	Csütörtök 2018.03.08	Péntek 2018.03.09	Szombat 2018.03.10
Tízórai Sajtkrém graham kenyér Paprika E: 767(KJ) 184(KCal) F: 7(g)Koi: 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,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom E: 1419(KJ) 340(KCal) F: 13(g)Koi: 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,	Kenőmájás graham kenyér Paprika E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kigyóuborka E: 1634(KJ) 391(KCal) F: 17(g)Koi: 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,	Magyaros vajkrém kenyér Gyümölcs tea E: 890(KJ) 213(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: 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) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,
Ebéd Alföldi gulyás Lekváros bukta kelt tésztából E: 5043(KJ) 1206(KCal) F: 32(g)Koi: 39(g)Sz: 208(g) Zsir: 45(g)Cuk: 7(g)Só: 1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, T	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye E: 2492(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: Tojás, Glutén, Szójabab, T	Tej leves Mustáros halfilé Mexikói rizs Csemege uborka E: 539(KJ) 847(KCal) F: 31(g)Koi: 47(g)Sz: 102(g) Zsir: 37(g)Cuk: 24(g)Só: 3,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Halak,	Lebencek leves Zöldborsó főzelék Sült virsli E: 3415(KJ) 817(KCal) F: 24(g)Koi: 37(g)Sz: 105(g) Zsir: 44(g)Cuk: 24(g)Só: 1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, T	Daragaluska leves Sonkás kocka Alma E: 1613(KJ) 386(KCal) F: 27(g)Koi: 140(g)Sz: 89(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, T	Almalé Kakaó csiga E: 1301(KJ) 311(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Úszóna 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) Allergén: Tej,	Vajkrém kenyér E: 893(KJ) 214(KCal) F: 6(g)Koi: 12(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Zöldfűszeres vajkrém roszkenyér E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	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: 0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Nutellás graham kenyér 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,	Műzli szelet 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)

2018.03.05 - 2018.03.11



Hétfő 2018.03.05	Kedd 2018.03.06	Szerda 2018.03.07	Csütörtök 2018.03.08	Péntek 2018.03.09	
Tízórai Sajtkrèmes graham kenyér Paprika E: 667(Kj) 160(KCal) F: 6(g)Koli: 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,	Margarinos tejles kiörlésű kenyér Zala felvágott Paradisom E: 1.209(Kj) 289(KCal) F: 10(g)Koli: 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,	Kenőmájás graham kenyér Paprika E: 749(Kj) 179(KCal) F: 6(g)Koli: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos tejles kiörlésű kenyér Túrista Kigyóuborka E: 1.361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Koli: 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,	Magyaros vajkrèmes kenyér Gyümölcs tea E: 786(Kj) 188(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Pogácsa 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, Tej,
Ebéd Alföldi gulyás Lekváros bukta kelt tésztából E: 5.043(Kj) 1.206(KCal) F: 32(g)Koli: 39(g)Sz: 208(g) Zsir: 45(g)Cuk: 7(g)Só: 1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, T	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye E: 2.489(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: Tojás, Glutén, Szójabab, T	Tej leves Mustáros halfilé Mexikói rizs Csemege uborka E: 3.536(Kj) 846(KCal) F: 31(g)Koli: 47(g)Sz: 102(g) Zsir: 37(g)Cuk: 24(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Halak,	Lebenes leves Zöldborsó főzelék Sült virsli E: 3.415(Kj) 817(KCal) F: 24(g)Koli: 37(g)Sz: 105(g) Zsir: 44(g)Cuk: 24(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, T	Daragaluska leves Sonkás kocka Alma E: 1.613(Kj) 386(KCal) F: 27(g)Koli: 140(g)Sz: 89(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, T	Almalé Kakaós csiga E: 1.301(Kj) 311(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Gyümölcsös joghurt E: 434(Kj) 104(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Vajkrèmes kenyér E: 789(Kj) 189(KCal) F: 5(g)Koli: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Zöldfűszeres vajkrèmes rozskenyér E: 808(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Kifli Natúr medve sajt 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,	Nutellás graham kenyér 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: Földmogyoró, Glutén,	Műzli szelet 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,

2018.03.05 - 2018.03.11



Hétfő 2018.03.05	Kedd 2018.03.06	Szerda 2018.03.07	Csütörtök 2018.03.08	Magyaros vajkrém-es kenyér Gyümölcs tea
Tízórai Sajtkrém-es graham kenyér Paprika Tej E: 035(Kj) 248(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom Tej E: 1520(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,	Kenőmájás graham kenyér Paprika Kakao E: 1243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Koi: 50(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kigyóuborka Tej E: 1641(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,	Magyaros vajkrém-es kenyér Gyümölcs tea E: 648(Kj) 157(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 0(g)Cuk: 7(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Ebéd Alföldi gulyás Lekváros bukta kelt tésztából E: 3841(Kj) 919(KCal) F: 25(g)Koi: 32(g)Sz: 157(g) Zsír: 36(g)Cuk: 4(g)Só: 0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Tojás leves Zöldbab főzelék Brassói aprópecsenye E: 1899(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	Tej leves Mustáros halfilé Mexikói rizs Csemege uborka E: 2758(Kj) 660(KCal) F: 25(g)Koi: 32(g)Sz: 82(g) Zsír: 27(g)Cuk: 21(g)Só: 2,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Halak, Mustár,	Lebencecs leves Zöldborsó főzelék Sült virsli E: 2498(Kj) 598(KCal) F: 19(g)Koi: 27(g)Sz: 81(g) Zsír: 31(g)Cuk: 21(g)Só: 1,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Daragaluska leves Sonkás kocka Alma E: 1183(Kj) 283(KCal) F: 21(g)Koi: 106(g)Sz: 73(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna 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,	Vajkrém-es kenyér E: 685(Kj) 164(KCal) F: 4(g)Koi: 12(g)Sz: 25(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Zöldfűszeres vajkrém-es 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, Glutén,	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,	Nutellás graham kenyér E: 558(Kj) 133(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só: 0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén,