

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.03.12 - 2018.03.18



Hétfő 2018.03.12	Kedd 2018.03.13	Szerda 2018.03.14	Csütörtök 2018.03.15	Nincs főzés
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 Gomba leves Vadás mártás Penne tészta Alma E:3 457(KJ) 827(KCal) F: 33(g)Koi: 53(g)Sz: 108(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyöngy leves Paradisomos káposzta Sült hús E:3 028(KJ) 724(KCal) F: 23(g)Koi: 48(g)Sz: 73(g) Zsir: 47(g)Cuk: 33(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Karfiolkrem leves Párizsi szelet Kukoricás rizs Csalamádé E:5 664(KJ) 1 355(KCal) F: 43(g)Koi:133(g)Sz: 83(g) Zsir: 110(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Nincs főzés 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:	Nincs főzés 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:
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:

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.12 - 2018.03.18



Hétfő 2018.03.12	Kedd 2018.03.13	Szerda 2018.03.14	Csütörtök 2018.03.15	
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) Allergen: 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) Allergen: 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) Allergen: Glutén,	Csüti E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Nincs főzés E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:
Ebéd Gomba leves Vadás mártás Penne tészta Alma E: 2.913(KJ) 697(KCal) F: 29(g)Koli: 48(g)Sz: 92(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 4,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyöngy leves Paradicsomos káposzta Sült hús E: 2.986(KJ) 714(KCal) F: 22(g)Koli: 39(g)Sz: 84(g) Zsír: 39(g)Cuk: 31(g)Só: 2,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Karfiolkrem leves Párizsi szelet Kukoricás rizs Csalamádé E: 3.850(KJ) 921(KCal) F: 36(g)Koli: 115(g)Sz: 73(g) Zsír: 66(g)Cuk: 1(g)Só: 3,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Nincs főzés E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Nincs főzés E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:
Uzsonna 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) Allergen: Glutén, Tej,	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) Allergen: Glutén, Tej,	Magyaros vajkrém 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) Allergen: Glutén, Tej,	Nincs főzés E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:	Nincs főzés E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.12 - 2018.03.18



Heftő 2018.03.12 Tízórai		Kedd 2018.03.13		Szerda 2018.03.14		Csütörtök 2018.03.15	
Lekváros graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika		Májkrémes graham kenyér Paradicsom			
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: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
E: 2 913(KJ) 697(KCal) F: 29(g)Koli: 48(g)Sz: 92(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		E: 2 987(KJ) 714(KCal) F: 22(g)Koli: 39(g)Sz: 84(g) Zsír: 39(g)Cuk: 31(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		E: 4 225(KJ) 1 011(KCal) F: 36(g)Koli: 115(g)Sz: 73(g) Zsír: 76(g)Cuk: 1(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Ebéd Gomba leves Vadas mártás Penne tészta Alma		Gyöngy leves Paradicsomos káposzta Sült hús		Karfiolkrém leves Párizsi szelet Kukoricás rizs Csalamádé		Nincs főzés	
E: 2 913(KJ) 697(KCal) F: 29(g)Koli: 48(g)Sz: 92(g) Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:4,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		E: 2 987(KJ) 714(KCal) F: 22(g)Koli: 39(g)Sz: 84(g) Zsír: 39(g)Cuk: 31(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		E: 4 225(KJ) 1 011(KCal) F: 36(g)Koli: 115(g)Sz: 73(g) Zsír: 76(g)Cuk: 1(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna Húskrémés kenyér		Körözött, kenyér		Magyaros vajkrémés kenyér		Nincs főzés	
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: 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: 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: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
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: 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: 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: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	

Étlap (3-6 éves)

2018.03.12 - 2018.03.18



Hétfő 2018.03.12	Kedd 2018.03.13	Szerda 2018.03.14	Csütörtök 2018.03.15	Péntek 2018.03.16
Tízórai Lekváros graham kenyér Tej E: 2.085(KJ) 499(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 96(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika Tej E: 1.416(KJ) 339(KCal) F: 13(g)Koi: 36(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,Szójabab,	Májkrémes graham kenyér Paradicsom Tejeskávé E: 1.190(KJ) 285(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	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) Allergen:	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) Allergen:
Ébred Gomba leves Vadas mártás Penne teszta Alma E: 2.320(KJ) 555(KCal) F: 23(g)Koi: 37(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Gyöngy leves Paradicsomos káposzta Sült hús E: 2.370(KJ) 567(KCal) F: 18(g)Koi: 35(g)Sz: 66(g) Zsir: 32(g)Cuk: 28(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Karfiolkrem leves Párizsi szelet Kukoricás rizs Csalamádé E: 3.123(KJ) 747(KCal) F: 31(g)Koi:102(g)Sz: 59(g) Zsir: 52(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle	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) Allergen:	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) Allergen:
Üzsonna Húskrémes kenyér E: 765(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Körözött, kenyér E: 658(KJ) 157(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Magyaros vajkrémes kenyér E: 522(KJ) 125(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	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) Allergen:	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) Allergen: