

2018.03.19 - 2018.03.25



Hétfő 2018.03.19	Kedd 2018.03.20	Szerda 2018.03.21	Csütörtök 2018.03.22	
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:				
Ebéd Krumpligulyás Rizsteftűjt Alma E:3 475(KJ) 831(KCal) F: 30(g)Koli:186(g)Sz:134(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Pirított térszta leves Bab főzelék Rántott csirkemáj E: 4 050(KJ) 969(KCal) F: 41(g)Koli: 12(g)Sz: 97(g) Zsir: 59(g)Cuk: 1(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás,Szójabab,Zelle	Brokkolikrém leves Halrúd Petrezselymes burgonya Csemege uborka E:2 396(KJ) 573(KCal) F: 24(g)Koli: 7(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén, Tojás,Szójabab,Zelle	Hús leves Sóskamártás Főtt hús E:2 532(KJ) 606(KCal) F: 25(g)Koli:115(g)Sz: 67(g) Zsir: 35(g)Cuk: 36(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Savanyú zöldbab leves Sertés rizottó Cékla E:3 031(KJ) 725(KCal) F: 31(g)Koli: 63(g)Sz: 81(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle
Uzsonna 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:

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.19 - 2018.03.25



Heőő 2018.03.19		Kedd 2018.03.20		Szerda 2018.03.21		Csütörtök 2018.03.22	
Tízórai Sajtkrèmes graham kenyér Paprika		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom		Kenőmájás graham kenyér Paprika		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Kégyőuborka	
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,		E: 1 419(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,		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,		E: 1 381(KJ) 331(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0.01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	
E: 722(KJ) 651(KCal) F: 25(g)Koi: 157(g)Sz: 102(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só: 1.54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3 917(KJ) 937(KCal) F: 40(g)Koi: 10(g)Sz: 104(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só: 3.71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 2 084(KJ) 499(KCal) F: 21(g)Koi: 6(g)Sz: 79(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 4.41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 2 580(KJ) 617(KCal) F: 24(g)Koi: 93(g)Sz: 80(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só: 1.85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
Ebéd Krumpligulyás Rizsfelfőjt Alma		Pirított tészta leves Bab főzelék Ránott csirkemáj		Brokkolikrém leves Halrúd Petrezselymes burgonya Csemege uborka		Hús leves Sóskamártás Főtt hús	
E: 941(KJ) 225(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: Glutén,		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,		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) Allergén: Glutén, Tej,		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,	
Uzsonna Pizzás csiga		Vajkrèmes kenyér		Kifli Szalámis medve sajt		Zöldfűszeres vajkrèmes roszkenyér	
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) Allergén: Tej,		Túró rudi		Savanyú zöldbab leves Sertés rizottó Cékla		E: 1 708(KJ) 409(KCal) F: 18(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só: 0.98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,	

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.19 - 2018.03.25



Heftő 2018.03.19	Kedd 2018.03.20	Szerda 2018.03.21	Csütörtök 2018.03.22	Péntek 2018.03.23
Tízórai Sajtkrém graham kenyér Paprika E: 667(KJ) 160(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paradicsom E: 1209(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 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)Koi: 22(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrós Kégyóuborka E: 1361(KJ) 326(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	Melegszendvics Gyümölcs tea E: 1528(KJ) 366(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,
Ebéd Krumpligulyás Rizsfelfújt Alma E: 2720(KJ) 651(KCal) F: 25(g)Koi: 157(g)Sz: 102(g) Zsír: 19(g)Cuk: 11(g)Só: 1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Pirított tészta leves Bab főzelék Rántott csirkemáj E: 3914(KJ) 936(KCal) F: 40(g)Koi: 10(g)Sz: 104(g) Zsír: 49(g)Cuk: 1(g)Só: 3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Brokkolikrém leves Halrúd Petrezselymes burgonya Csemege uborka E: 2081(KJ) 498(KCal) F: 21(g)Koi: 6(g)Sz: 79(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 4,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle	Hús leves Sóska mártás Főtt hús E: 2580(KJ) 617(KCal) F: 24(g)Koi: 93(g)Sz: 80(g) Zsír: 29(g)Cuk: 34(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Savanyú zöldbab leves Sertés rizottó Cékla E: 2590(KJ) 620(KCal) F: 26(g)Koi: 52(g)Sz: 72(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Pizzás csiga E: 941(KJ) 225(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	Vajkrém kenyér E: 789(KJ) 189(KCal) F: 5(g)Koi: 12(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Kifli Szalámis medve sajt E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 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,	Zöldfűszeres vajkrém roszkenyér E: 808(KJ) 193(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Túrós 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,

2018.03.19 - 2018.03.25



Hétfő 2018.03.19	Kedd 2018.03.20	Szerda 2018.03.21	Csütörtök 2018.03.22	
Tízórai Sajtkrémés graham kenyér Paprika Tej E: 1 035(KJ) 248(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsir: 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: 1 520(KJ) 364(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Kenőmájás graham kenyér Paprika Kakaó E: 1 243(KJ) 297(KCal) F: 12(g)Koi: 50(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Klgyóuborka Tej E: 1 641(KJ) 393(KCal) F: 17(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	Melegszendvics Gyümölcs tea E: 1 284(KJ) 307(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,
Ebed Krumpligulyás Rizsfelfújt Alma E: 1 989(KJ) 476(KCal) F: 19(g)Koi: 128(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só: 1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Pirított tészta leves Bab főzelék Rántott csirkemáj E: 3 094(KJ) 740(KCal) F: 33(g)Koi: 8(g)Sz: 81(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Brokkolikrém leves Halrúd Petrezselymes burgonya Csemege uborka E: 1 702(KJ) 407(KCal) F: 18(g)Koi: 4(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 3,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle	Hús leves Sósкамártás Főtt hús E: 1 958(KJ) 468(KCal) F: 19(g)Koi: 75(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só: 1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Savanyú zöldbab leves Sertés rizottó Cékla E: 2 143(KJ) 513(KCal) F: 22(g)Koi: 46(g)Sz: 59(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle
Uzsonna Pizzás csiga E: 470(KJ) 113(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: Glutén,	Vajkrémés kenyér E: 685(KJ) 164(KCal) F: 4(g)Koi: 12(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Kifli Szalámis medve sajt E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 179(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Zöldfűszeres vajkrémés rozskenyér E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	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) Allergén: Tej,