

2018.03.26 - 2018.04.01



	Hétfő 2018.03.26	Kedd 2018.03.27	Szerda 2018.03.28	Csütörtök 2018.03.29	
Tízórai	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	
Ebéd	<p>Májgombóc leves Sajtos tészta Alma</p> <p>E:3 169(Kj) 758(KCal) F: 33(g)Kol: 41(g)Sz:101(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Tyúkhús leves Burgonya főzelék Baromfi vagdalt</p> <p>E:3 106(Kj) 743(KCal) F: 23(g)Kol:117(g)Sz: 86(g) Zsir: 48(g)Cuk: 1(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Karfiol leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs</p> <p>E:3 332(Kj) 797(KCal) F: 38(g)Kol: 39(g)Sz:105(g) Zsir: 37(g)Cuk: 4(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Sertésragu leves Tejbedara Cseresznye befőtt</p> <p>E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 29(g)Kol: 85(g)Sz:109(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
Uzsonna	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>	<p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>

Gulyás Nóra
Élelmészvezető

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.03.26 - 2018.04.01



Hétfő 2018.03.26	Kedd 2018.03.27	Szerda 2018.03.28	Csütörtök 2018.03.29	
<p>Tízórai</p> <p>Lekváros graham kenyér</p> <p>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,</p>	<p>Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paradicsom</p> <p>E:1.081(Kj) 259(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,</p>	<p>Májkrémes graham kenyér Paprika</p> <p>E: 677(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,</p>	<p>Csütörtök</p> <p>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:</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>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:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Májgombóc leves Sajtos tészta Alma</p> <p>E:2.666(Kj) 638(KCal) F: 28(g)Koli: 36(g)Sz: 87(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>	<p>Tyúkhús leves Burgonya főzelék Baromfi vagdalt</p> <p>E:2.909(Kj) 696(KCal) F: 21(g)Koli: 79(g)Sz: 95(g) Zsír: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>	<p>Karfiol leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs</p> <p>E:2.782(Kj) 666(KCal) F: 33(g)Koli: 35(g)Sz: 91(g) Zsír: 29(g)Cuk: 3(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>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:</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>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:</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Húskrém kenyér</p> <p>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,</p>	<p>Briós</p> <p>E: 761(Kj) 182(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,</p>	<p>Kifli Natúr medve sajt</p> <p>E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Koli:134(g)Sz: 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén:Glutén, Tej,</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>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:</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>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:</p>

Gulyás Mónika
Élelmezésvezető

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.03.26 - 2018.04.01



Hétfő 2018.03.26	Kedd 2018.03.27	Szerda 2018.03.28	Csütörtök 2018.03.29
<p>Tízórai</p> <p>Lekváros graham kenyér</p> <p>E:1 817(Kj) 435(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paradicsom</p> <p>E:1 239(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,</p>	<p>Májkrémes graham kenyér Paprika</p> <p>E: 777(Kj) 186(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Csütörtök</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Májgombóc leves Sajtos tészta Alma</p> <p>E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 87(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Tyúkhús leves Burgonya főzelék Baromfi vagdalt</p> <p>E:2 909(Kj) 696(KCal) F: 21(g)Kol: 79(g)Sz: 95(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Karfiol leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs</p> <p>E:2 782(Kj) 666(KCal) F: 33(g)Kol: 35(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Húskrémés kenyér</p> <p>E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Briós</p> <p>E: 761(Kj) 182(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Kifli Natúr medve sajt</p> <p>E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: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,</p>	<p>Nincs főzés</p> <p>E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:</p>

Gulyás György
Élelmezésvezető



Hétfő 2018.03.26	Kedd 2018.03.27	Szerda 2018.03.28	Csütörtök 2018.03.29
<p>Tízórai</p> <p>Lekváros graham kenyér Tej</p> <p>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) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paradicsom Tej</p> <p>E: 1 417(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) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,</p>	<p>Májkrémes graham kenyér Paprika Tejeskávé</p> <p>E: 1 188(Kj) 284(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) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>Melegszendvics Gyümölcs tea</p> <p>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,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Májgombóc leves Sajtos tészta Alma</p> <p>E: 2 141(Kj) 512(KCal) F: 23(g)Koi: 31(g)Sz: 72(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 1,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>	<p>Tyúkhús leves Burgonya főzelék Baromfi vagdalt</p> <p>E: 2 194(Kj) 525(KCal) F: 16(g)Koi: 57(g)Sz: 74(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só: 3,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>	<p>Karfiol leves Kukoricás csirkemell Párolt rizs</p> <p>E: 2 185(Kj) 523(KCal) F: 26(g)Koi: 27(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só: 3,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>	<p>Sertésragu leves Tejbedara Cseresznye befőtt</p> <p>E: 2 059(Kj) 493(KCal) F: 20(g)Koi: 59(g)Sz: 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 26(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Húskrém kenyér</p> <p>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) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>Briós</p> <p>E: 380(Kj) 91(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>Kifli Natúr medve sajt</p> <p>E: 574(Kj) 137(KCal) F: 5(g)Koi: 134(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,</p>	<p>Müzli szelet</p> <p>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,</p>

Gulyás György
Élelmezésvezető