

Étlap (felnőtt 19-60 év)

2018.04.09 - 2018.04.15



Hétfő 2018.04.09	Kedd 2018.04.10	Szerda 2018.04.11	Csütörtök 2018.04.12	
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 Aranygaluska Vanília sodó E:5 047(KJ) 1 207(KCal) F: 52(g)Koi: 88(g)Sz:151(g) Zsir: 67(g)Cuk: 29(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Csont leves finommetélttel Lencse főzelék Fasírozott E:3 292(KJ) 788(KCal) F: 45(g)Koi: 98(g)Sz: 84(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:5,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Zöldborsó leves Csikótokány Párolt rizs E:3 619(KJ) 866(KCal) F: 37(g)Koi: 66(g)Sz:110(g) Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E:2 390(KJ) 572(KCal) F: 24(g)Koi: 95(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 33(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Frankfurti leves Mákos metélt Alma E:3 531(KJ) 845(KCal) F: 26(g)Koi: 60(g)Sz:106(g) Zsir: 67(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,
Utsonna 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)

2018.04.09 - 2018.04.15



Hétfő 2018.04.09	Kedd 2018.04.10	Szerda 2018.04.11	Csütörtök 2018.04.12	
Tízórai Magyaros vajkrémes kenyér Paradicsom E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika E: 1208(Kj) 289(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej,	Májkrémes graham kenyér Kígyóuborka E: 674(Kj) 161(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Paprika E: 1057(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej,	Melegszendvics Gyümölcs tea E: 1528(Kj) 366(KCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Szójabab, Tej,
Ebéd Alföldi gulyás Aragygaluska Vanília sodó E:3 373(Kj) 807(KCal) F: 35(g)Köl: 67(g)Sz:102(g) Zsír: 45(g)Cuk: 21(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Csont leves finommetéltel Lenese főzelék Fasírozott E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 40(g)Köl: 77(g)Sz: 93(g) Zsír: 32(g)Cuk: 2(g)Só:5,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Zöldborsó leves Csikóstokány Párolt rizs E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 32(g)Köl: 59(g)Sz: 97(g) Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E:2 339(Kj) 560(KCal) F: 22(g)Köl: 71(g)Sz: 84(g) Zsír: 18(g)Cuk: 26(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Frankfurti leves Mákos metélt Alma E:2 960(Kj) 708(KCal) F: 23(g)Köl: 53(g)Sz: 88(g) Zsír: 57(g)Cuk: 9(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,
Uzsonna Pizzás csiga E: 941(Kj) 225(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,	Nutellás graham kenyér E: 658(Kj) 157(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Földimogyoró, Glutén,	Körözött, kenyér E: 797(Kj) 191(KCal) F: 9(g)Köl: 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,	Kifli Natúr medve sajt E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Köl:134(g)Sz: 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergen:Glutén, Tej,	Müzli szelet E: 315(Kj) 75(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej, Diófélék,

Étlap (3-6 éves)

2018.04.09 - 2018.04.15

Hétfő 2018.04.09		Kedd 2018.04.10		Szerda 2018.04.11		Csütörtök 2018.04.12		Péntek 2018.04.13	
Tízórai Magyaros vajkrémes kenyér Paradicsom Tej E: 999(KJ) 239(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 35(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		Margarinos tejjes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika Tej E: 1 519(KJ) 363(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,		Májkrémes graham kenyér Kigyóuborka Tejeskávé Tej E: 1 185(KJ) 284(KCal) F: 11(g)Koi: 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 Paprika Tej E: 1 398(KJ) 335(KCal) F: 14(g)Koi: 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,		Melegszendvics Gyümölcs tea E: 1 284(KJ) 307(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,	
Ebéd Alföldi gulyás Aranygaluska Vanília sodó E: 3 154(KJ) 754(KCal) F: 33(g)Koi: 60(g)Sz: 93(g) Zsír: 43(g)Cuk: 17(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Csont leves finommetéltel Lencse főzelék Fasírozott E: 2 501(KJ) 598(KCal) F: 33(g)Koi: 61(g)Sz: 72(g) Zsír: 26(g)Cuk: 2(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Zöldborsó leves Csikóstokány Párolt rizs E: 2 581(KJ) 617(KCal) F: 28(g)Koi: 52(g)Sz: 82(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E: 1 772(KJ) 424(KCal) F: 17(g)Koi: 53(g)Sz: 61(g) Zsír: 15(g)Cuk: 22(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		Frankfurti leves Mákos metélt Alma E: 2 305(KJ) 551(KCal) F: 18(g)Koi: 42(g)Sz: 71(g) Zsír: 44(g)Cuk: 5(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	
Úszónna Pizzás csiga E: 470(KJ) 113(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,		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,		Körözött, kenyér E: 658(KJ) 157(KCal) F: 7(g)Koi: 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 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,		Müzli szelet E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	



Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.09 - 2018.04.15

Hétfő 2018.04.09	Kedd 2018.04.10	Szerda 2018.04.11	Csütörtök 2018.04.12	Péntek 2018.04.13
Tízórai Magyaros vajkrémes kenyér Paradicsom E: 740(KJ) 177(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika E:1 418(KJ) 339(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) Allergen:Glutén, Tej,	Májkrémes graham kenyér Kigyóuborka E: 774(KJ) 185(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Paprika E:1 207(KJ) 289(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej,	Melegszendvics Gyümölcs tea 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) Allergen:Glutén,Szójabab, Tej,
Ebéd Alföldi gulyás Aranygaluska Vanília sodó E:4 100(KJ) 981(KCal) F: 42(g)Koi: 74(g)Sz:122(g) Zsir: 55(g)Cuk: 23(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Csont leves finommetélttel Lencse főzelék Fasírozott E:3 190(KJ) 763(KCal) F: 40(g)Koi: 77(g)Sz: 93(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:5,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Zöldborsó leves Csikóstokány Párolt rizs E:3 108(KJ) 744(KCal) F: 32(g)Koi: 59(g)Sz: 97(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Vegyes zöldség leves Paradicsomos húsgombóc E:2 343(KJ) 560(KCal) F: 22(g)Koi: 71(g)Sz: 84(g) Zsir: 18(g)Cuk: 26(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Frankfurti leves Makos metélt Alma E:2 960(KJ) 708(KCal) F: 23(g)Koi: 53(g)Sz: 88(g) Zsir: 57(g)Cuk: 9(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,
Usonna Pizzás csiga 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) Allergen:Glutén,	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) Allergen:Földmogyoró,Glutén,	Körözött, kenyér E: 932(KJ) 223(KCal) F: 11(g)Koi: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tej,	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:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergen:Glutén, Tej,	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) Allergen:Glutén, Tej,Diófélék,

