

**Étlap iskola felső 11-14 év**  
**2018.03.05 - 2018.03.11**

	<b>hétfő</b> 2018.03.05	<b>kedd</b> 2018.03.06	<b>szerda</b> 2018.03.07	<b>csütörtök</b> 2018.03.08	<b>péntek</b> 2018.03.09	<b>szombat</b> 2018.03.10
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Virágméz, Teavaj, Zsemle,</b>  E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 204(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Kakaós tej, Mákos rigó,</b>  E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	<b>Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek,</b>  E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Halak,Tej,	<b>Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Császár zsemle,</b>  E:1 339(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldségkrémleves zabpehellyel, Sonkás árpagyöngy, Alma,</b>  E:2 961(Kj) 769(KCal) F: 14(g)Kol: 8(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(mg) Allergén:Glutén,	<b>Tojásleves, Zöldbab főzelék, Sült virsli, Túrú Rudi,</b>  E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 22(g)Kol:218(g)Sz: 39(g) Zsir: 47(g)Cuk: 20(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 160(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Sárgabarackleves, Sertéspörkölt, Kuskusz, Csemegeuborka,</b>  E:3 133(Kj) 954(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg) Allergén:	<b>Szárnyasraguleves, Tökfőzelék, Rántott párizsi,</b>  E:3 524(Kj) 995(KCal) F: 31(g)Kol: 94(g)Sz: 41(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:6,02(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 188(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tavaszi zöldségleves, Tejbedara, Gyümölcs,</b>  E:2 902(Kj) 787(KCal) F: 13(g)Kol: 49(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 295(mg) Allergén:	<b>Májgaluskaleves, Bácskai rizseshús, Céklaaláta, ,</b>  E:2 894(Kj) 843(KCal) F: 16(g)Kol: 48(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 85(mg) Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>Medvehagymás mascarponekrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E: 981(Kj) 269(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>Szardellás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom karika,</b>  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldfűszeres túró, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E: 729(Kj) 174(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 41(mg) Allergén:Tej,	<b>Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E: 995(Kj) 284(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,	<b>Kocka sajt, Kifli, Mandarin,</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 21(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 139(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,

**Étlap iskola felső 11-14 év**  
**2018.03.12 - 2018.03.18**

	<b>hétfő</b> 2018.03.12	<b>kedd</b> 2018.03.13	<b>szerda</b> 2018.03.14	<b>csütörtök</b> 2018.03.15	<b>péntek</b> 2018.03.16
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 17(g)Kol: 45(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 336(mg) Allergén:Tej,	<b>Tejeskávé, Briós,</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Citromos tea, Túrókrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 911(Kj) 218(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,	<b>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:</b>	<b>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:</b>
<b>Ebéd</b>	<b>Kínai zöldségleves (hajdinával), Bakonyi gombás pulykatokány, Tészta köret, Gyümölcs,</b>  E:2 822(Kj) 903(KCal) F: 22(g)Kol: 38(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 124(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,	<b>Burgonya leves magyaros, Paraj főzelék, Vagdaltszelet, Tejszelet,</b>  E:3 163(Kj) 765(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 57(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 320(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Zöldséges Korpagaluska leves, Rántott csirke-mell, Mexikói rizs,</b>  E:3 167(Kj) 758(KCal) F: 35(g)Kol: 47(g)Sz:112(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 163(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>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:</b>	<b>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:</b>
<b>Uzsonna</b>	<b>Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E:1 206(Kj) 288(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	<b>Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 970(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,	<b>Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,</b>  E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>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:</b>	<b>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:</b>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

**Étlap iskola felső 11-14 év**  
**2018.03.19 - 2018.03.25**

	<b>hétfő</b> 2018.03.19	<b>kedd</b> 2018.03.20	<b>szerda</b> 2018.03.21	<b>csütörtök</b> 2018.03.22	<b>péntek</b> 2018.03.23
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Kocka sajt, Korpás kifli,</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 327(mg) Allergén:	<b>Kakaós tej, Teavaj, Fonott kalács,</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Szezám,ag,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Vajkrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 223(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg) Allergén:Tojás,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Erőleves csigatésztával, Mészáros m.tokány(m.hús+virslirikarika), Tört burgonya, Gyümölcs,</b>  E:3 282(Kj) 746(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 113(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	<b>Tarhonyaleves zöldséges, Sárgaborsó főzelék, Sonka ropogós, Túró Rudi,</b>  E:3 340(Kj) 799(KCal) F: 34(g)Kol: 94(g)Sz: 98(g) Zsir: 27(g)Cuk: 19(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 161(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,	<b>Paradicsomleves, Tavaszirizeshús, Gyümölcs,</b>  E:3 037(Kj) 787(KCal) F: 13(g)Kol: 31(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:	<b>Daragaluskaleves, Sajtós halfilé, Finomfőzelék,</b>  E:3 338(Kj) 759(KCal) F: 23(g)Kol: 45(g)Sz: 45(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 156(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,	<b>Szárzabbaleves, Mákos metélt, Rostos gyümölcslé,</b>  E:3 633(Kj) 869(KCal) F: 28(g)Kol: 27(g)Sz:152(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 284(mg) Allergén:Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Olasz felvágott, Margarin, Rozskenyér, Jégcsap retek,</b>  E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 8(g)Kol: 29(g)Sz: 24(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 8(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 970(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,	<b>Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 334(Kj) 319(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Túrókrém szezámos, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek,</b>  E: 867(Kj) 207(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 100(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Szezám,ag,Tej,	<b>Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Paradicsom,</b>  E:1 424(Kj) 341(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 172(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap iskola felső 11-14 év  
2018.03.26 - 2018.04.01

	<b>hétfő</b> 2018.03.26	<b>kedd</b> 2018.03.27	<b>szerda</b> 2018.03.28	<b>csütörtök</b> 2018.03.29	<b>péntek</b> 2018.03.30
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé, Briós,</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Gyümölcs tea, Almás sajtkrém, Rozsos zsemle,</b>  E: 1105(Kj) 285(KCal) F: 15(g)Kol: 8(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg) Allergén:Glutén,Mustár,	<b>Tej, Gabona pehely,</b>  E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	<b>Tej, Nutella, Zsemle,</b>  E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 220(mg) Allergén:Diófélék,Glutén,	  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:
<b>Ebéd</b>	<b>Zeller krémleves, Sültcsirkemell, Citrom mártás, Párolt barna rizs, Gyümölcs,</b>  E:3 361(Kj) 791(KCal) F: 29(g)Kol: 17(g)Sz: 94(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:6,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 170(mg) Allergén:Zeller,Glutén,	<b>Csont leves eperlevéllel, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Gyümölcs,</b>  E:3 378(Kj) 961(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 72(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 88(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,Zeller,	<b>Lebbencsleves, Stroganoff szárnyas ragu, Kuskusz,</b>  E:2 950(Kj) 687(KCal) F: 6(g)Kol: 39(g)Sz: -6(g) Zsir: 50(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 59(mg) Allergén:	<b>Sajtkrémleves, Tavaszi sertésszelet, Mazsolás rizs,</b>  E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 22(g)Kol: 87(g)Sz: 69(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 179(mg) Allergén:Glutén,	  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:
<b>Uzsonna</b>	<b>Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E: 927(Kj) 222(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	<b>Póréhagymás szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Jégcsap retek,</b>  E: 907(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 29(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,	<b>Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 22(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 132(mg) Allergén:Tej,	  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:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

