

Étlap iskola alsó 7-10 év
2018.03.05 - 2018.03.11

	hétfő 2018.03.05	kedd 2018.03.06	szerda 2018.03.07	csütörtök 2018.03.08	péntek 2018.03.09	szombat 2018.03.10
Tízórai	Tej, Virágméz, Teavaj, Zsemle, 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,	Kakaós tej, Mákos rigó, 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,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, 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,	Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,	Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, 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,	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Császár zsemle, 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,
Ebéd	Zöldségkrémleves zabpehellyel, Sonkás árpagyöngy, Alma, E:1 961(Kj) 469(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,	Tojásleves, Zöldbab főzelék, Sült virsli, Túró Rudi, 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,	Sárgabarackleves, Sertéspörkölt, Kuskusz, Csemegeuborka, E:2 733(Kj) 654(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:	Szárnyasraguleves, Tökfőzelék, Rántott párizsi, E:2 524(Kj) 680(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,	Tavaszi zöldségleves, Tejbedara, Gyümölcs, E:1 902(Kj) 487(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:	Májgaluskaleves, Bácskai rizseshús, Céklaaláta, , 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:
Uzsonna	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, 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,	Medvehagymás mascarponekrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 621(Kj) 149(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,	Szardellás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom karika, 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,	Zöldfűszeres túró, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, 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,	Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika, 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,	Kocka sajt, Kifli, Mandarin, 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 alsó 7-10 év
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	Tej, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,	Tejeskávé, Briós, 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,	Citromos tea, Túrókrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,	 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:	 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:
Ebéd	Kínai zöldségleves (hajdinával), Bakonyi gombás pulykatokány, Tészta köret, Gyümölcs, E:2 522(Kj) 603(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,	Burgonyaleves magyaros, Paraj főzelék, Vagdaltszelet, Tejszelet, E:2 363(Kj) 565(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,	Zöldséges Korpagaluska leves, Rántott csirke-mell, Mexikói rizs, 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,	 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:	 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:
Uzsonna	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika, 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,	Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, 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,	Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, 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,	 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:	 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 !

	hétfő 2018.03.19	kedd 2018.03.20	szerda 2018.03.21	csütörtök 2018.03.22	péntek 2018.03.23
Tízórai	Tej, Kocka sajt, Korpás kifli, 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:	Kakaós tej, Teavaj, Fonott kalács, 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,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, 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,	Tej, Vajkrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, 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,	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,
Ebéd	Erőleves csigatésztával, Mészáros m.tokány(m.hús+virslirikarika), Tört burgonya, Gyümölcs, E:2 282(Kj) 546(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,	Tarhonyaleves zöldséges, Sárgaborsó főzelék, Sonka ropogós, Túró Rudi, 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,	Paradicsomleves, Tavaszirizeshús, Gyümölcs, E:2 037(Kj) 487(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:	Daragaluskaleves, Sajtós halfilé, Finomfőzelék, E:2 338(Kj) 559(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,	Szárzabbaleves, Mákos metélt, Rostos gyümölcslé, 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,
Uzsonna	Olasz felvágott, Margarin, Rozskenyér, Jégcsap retek, 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,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, 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,	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, 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,	Túrókrém szezámos, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, 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,	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Paradicsom, 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 alsó 7-10 év
2018.03.26 - 2018.04.01

	hétfő 2018.03.26	kedd 2018.03.27	szerda 2018.03.28	csütörtök 2018.03.29	péntek 2018.03.30
Tízórai	Tejeskávé, Briós, 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,	Gyümölcs tea, Almás sajtkrém, Rozsos zsemle, 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,	Tej, Gabona pehely, 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,	Tej, Nutella, Zsemle, 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:Diófélek,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:
Ebéd	Zeller krémleves, Sültcsirkemell, Citrom mártás, Párolt barna rizs, Gyümölcs, 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,	Csont leves eperlevéllel, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Gyümölcs, 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,	Lebbencsleves, Stroganoff szárnyas ragu, Kuskusz, E:1 950(Kj) 467(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:	Sajtkrémleves, Tavaszi sertésszelet, Mazsolás rizs, 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:
Uzsonna	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, 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,	Póréhagymás szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Jégcsap retek, 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,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, 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,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, 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 !

