

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.04 - 2017.09.10

Hétfő 2017.09.04	Kedd 2017.09.05	Szerda 2017.09.06	Csütörtök 2017.09.07	Péntek 2017.09.08
<p>Tízórai</p> <p>Tej. Kormino. Sajtkrém.</p> <p>E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 36(g)Kol: 42(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 299(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tej 1,5%. Mogyoróskrém. Vajas kifli.</p> <p>E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 366(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tea. Túrókrém snidlinges. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg) Allergén:</p>	<p>Tejeskávé. Teavaj. Fonott kalács.</p> <p>E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 18(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Tej. Margarin. Gépsonka. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 23(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 262(mg) Allergén:Tej,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Mínesztrone leves. Majorannás pulykatokány. Burgonyapüré. Gyümölcs saláta.</p> <p>E:3 043(Kj) 728(KCal) F: 31(g)Kol: 48(g)Sz: 87(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 6(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 224(mg) Allergén:Zeller,Tej,</p>	<p>Húsgombóclevés. Főtt kemény tojás. Paraj főzelék. Főtt burgonya kis adag. Müzli szelet.</p> <p>E:2 962(Kj) 709(KCal) F: 28(g)Kol:357(g)Sz: 94(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 471(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Fokhagymakrémleves. Puffasztott köles. Sült csirkecomb. Kukoricás rizs. Uborka saláta.</p> <p>E:25 668(Kj) 6 141(KCal) F: 33(g)Kol: 3(g)Sz:1 315(g) Zsir: 25(g)Cuk:1 000(g)Só:326(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1 706(mg) Allergén:</p>	<p>Zöldség leves korpá galuskával. Bakonyi s.tokány. Kuszkus. Cékalsaláta.</p> <p>E:234 930(Kj) 56 203(KCal) F:2 260(g)Kol:5 908(g)Sz:4 975(g) Zsir:2 834(g)Cuk: 42(g)Só:22 422(g) Tel.Zs:311(g)Ca: 7 154(mg) Allergén:</p>	<p>Csirke raguleves. Meggyes palacsinta. Gyümölcs.</p> <p>E: 947(Kj) 227(KCal) F: 15(g)Kol: 3(g)Sz: 19(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg) Allergén:Zeller,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Zala felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 645(Kj) 394(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,</p>	<p>Kocka sajt. Teavaj. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 587(Kj) 380(KCal) F: 12(g)Kol: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 198(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Csemege felvágott. Margarin. Barna magvas zsemle. Paradicsom.</p> <p>E:1 660(Kj) 397(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg) Allergén:</p>	<p>Házi tonhalkrém. Cítróm karika. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg) Allergén:</p>	<p>Natur joghurt. Briós.</p> <p>E:56 471(Kj) 13 510(KCal) F:687(g)Kol:240(g)Sz:963(g) Zsir:726(g)Cuk: 3(g)Só: 0(g) Tel.Zs:2 640(g)Ca: 36 230(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.04 - 2017.09.10

Hétfő 2017.09.04	Kedd 2017.09.05	Szerda 2017.09.06	Csütörtök 2017.09.07	Péntek 2017.09.08
<p>Tízórai</p> <p>Tej. Kormino. Sajtkrém.</p> <p>E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 36(g)Kol: 42(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 299(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tej 1,5%. Mogyoróskrém. Vajas kifli.</p> <p>E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 366(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tea. Túrókrém snidlinges. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg) Allergén:</p>	<p>Tejeskávé. Teavaj. Fonott kalács.</p> <p>E:2 214(Kj) 530(KCal) F: 18(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Tej. Margarin. Gépsonka. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 23(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 262(mg) Allergén:Tej,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Minesztrone leves. Majorannás pulykatokány. Burgonyapüré. Gyümölcs saláta.</p> <p>E:3 043(Kj) 728(KCal) F: 31(g)Kol: 48(g)Sz: 87(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 6(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 224(mg) Allergén:Zeller,Tej,</p>	<p>Húsgombóclevés. Főtt kemény tojás. Paraj főzelék. Főtt burgonya kis adag. Müzli szelet.</p> <p>E:2 962(Kj) 709(KCal) F: 28(g)Kol:357(g)Sz: 94(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 471(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Fokhagymakrémleves. Puffasztott köles. Sült csirkecomb. Kukoricás rizs. Uborka saláta.</p> <p>E:25 668(Kj) 6 141(KCal) F: 33(g)Kol: 3(g)Sz:1 315(g) Zsir: 25(g)Cuk:1 000(g)Só:326(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1 706(mg) Allergén:</p>	<p>Zöldség leves korpá galuskával. Bakonyi s.tokány. Kuszkus. Cékalsaláta.</p> <p>E:234 930(Kj) 56 203(KCal) F:2 260(g)Kol:5 908(g)Sz:4 975(g) Zsir:2 834(g)Cuk: 42(g)Só:22 422(g) Tel.Zs:311(g)Ca: 7 154(mg) Allergén:</p>	<p>Csirke raguleves. Meggyes palacsinta. Gyümölcs.</p> <p>E: 947(Kj) 227(KCal) F: 15(g)Kol: 3(g)Sz: 19(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg) Allergén:Zeller,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Zala felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 645(Kj) 394(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,</p>	<p>Kocka sajt. Teavaj. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 587(Kj) 380(KCal) F: 12(g)Kol: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 198(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Csemege felvágott. Margarin. Barna magvas zsemle. Paradicsom.</p> <p>E:1 660(Kj) 397(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg) Allergén:</p>	<p>Házi tonhalkrém. Cítróm karika. Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p>E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg) Allergén:</p>	<p>Natur joghurt. Briós.</p> <p>E:56 471(Kj) 13 510(KCal) F:687(g)Kol:240(g)Sz:963(g) Zsir:726(g)Cuk: 3(g)Só: 0(g) Tel.Zs:2 640(g)Ca: 36 230(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.18 - 2017.09.24

Hétfő 2017.09.18	Kedd 2017.09.19	Szerda 2017.09.20	Csütörtök 2017.09.21	Péntek 2017.09.22
<p>Tízórai</p> <p>Citromos tea. Rákóczi szalámi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Paradicsom.</p> <p>E:2 323(Kj) 556(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:</p>	<p>Karamellás tej. Teavaj. Briós.</p> <p>E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 14(g)Kol: 59(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Gyümölcs - Hibiszkusz tea. Kacsamájkrém. Rozskenyér. Lila hagyma.</p> <p>E:76 426(Kj) 18 284(KCal) F:818(g)Kol:570(g)Sz:2 812(g) Zsir:351(g)Cuk: 1(g)Só: 86(g) Tel.Zs: 80(g)Ca: 2 047(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tej. Margarin. Gépsonka. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 20(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 196(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tej. Sajtos pogácsa.</p> <p>E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 14(g)Kol: 70(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>
<p>Ebéd</p> <p>Almaleves. Sajtos bazsalikomos pulyka mellfilé. Grillezett zöldség. Tészta köret durum tésztával.</p> <p>E:3 857(Kj) 923(KCal) F: 61(g)Kol:141(g)Sz: 96(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 141(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Lebbencsleves. Rántott sajt. Zöldborsó főzelék. Kakaós lekváros palacsinta.</p> <p>E:620 124(Kj) 148 355(KCal) F:5 525(g)Kol:10 640(g)Sz:24 117(g) Zsir:2 767(g)Cuk:4 220(g)Só:101(g) Tel.Zs:195(g)Ca: 75 174(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Zöldséges árpagyöngy leves. Vadas setésszelet. Zsemlegombóc. Rostos gyümölcslé.</p> <p>E:169 892(Kj) 40 644(KCal) F:1 208(g)Kol:6 062(g)Sz:5 177(g) Zsir:1 262(g)Cuk:3 078(g)Só: 7(g) Tel.Zs:271(g)Ca: 4 749(mg) Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Paradicsom leves. Tavaszi rizseshús. Csemegeuborka. Műzli szelet.</p> <p>E:2 522(Kj) 603(KCal) F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 95(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,</p>	<p>Újházy csirkeleves. Csoki sodó. Piskóta kocka.</p> <p>E:57 049(Kj) 13 648(KCal) F:1 668(g)Kol:990(g)Sz:437(g) Zsir:959(g)Cuk: 22(g)Só:300(g) Tel.Zs: 83(g)Ca: 2 862(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Zöldfűszeres szendvicsskrém. Magvas zsemle.</p> <p>E: 623(Kj) 149(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg) Allergén:</p>	<p>Zala felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,</p>	<p>Őszibarackos túrókrém. Teljes kiőrlésű zsemle. Zöldpaprika.</p> <p>E:9 707(Kj) 2 322(KCal) F:150(g)Kol:250(g)Sz:231(g) Zsir: 84(g)Cuk:144(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 990(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Teavaj. Virágméz. Császár zsemle.</p> <p>E:1 353(Kj) 324(KCal) F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Olasz felvágott. Margarin. Grehem kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 594(Kj) 381(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 34(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,</p>

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.25 - 2017.10.01

Hétfő 2017.09.25	Kedd 2017.09.26	Szerda 2017.09.27	Csütörtök 2017.09.28	Péntek 2017.09.29
<p>Tízórai</p> <p>Tejeskávé. Mákos burkifli.</p> <p>E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 315(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Citromos tea. Főtt virsli mustár. Teljes kiőrlésű zsemle.</p> <p>E: 925(Kj) 221(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,</p>	<p>Tej. Lapka sajt. Margarin. Rozsos zsemle.</p> <p>E:45 193(Kj) 10 812(KCal) F:413(g)Kol: 24(g)Sz:2 012(g) Zsir:120(g)Cuk: 0(g)Só:100(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 2 446(mg) Allergén:Tej,</p>	<p>Tej. Teavaj. Briós.</p> <p>E:1 959(Kj) 469(KCal) F: 15(g)Kol: 59(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 270(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,</p>	<p>Gyümölcs tea. Körözött. Teljes kiőrlésű kenyér. Zöldpaprika.</p> <p>E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 26(g)Kol: 70(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 148(mg) Allergén:</p>
<p>Ebéd</p> <p>Brokkoli krémleves. Bakonyi gombás pulykatokány. Párolt bulgúr kis adag. Párolt zöldségekret.</p> <p>E:3 544(Kj) 848(KCal) F: 34(g)Kol: 64(g)Sz: 82(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 203(mg) Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Erőleves zöldségbetéttel. Szárzabb főzelék. Szines vagdalt. Müzli szelet.</p> <p>E:31 236(Kj) 7 473(KCal) F:283(g)Kol:395(g)Sz:1 402(g) Zsir: 58(g)Cuk: 4(g)Só: 43(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5 725(mg) Allergén:Glutén,Tej,</p>	<p>Kukorica krémleves. Roston sült Tőkehalfilé. Zablisztes Ananász mártás. Párolt rizs. Vajas pogácsa.</p> <p>E:42 694(Kj) 10 214(KCal) F:259(g)Kol:705(g)Sz:2 105(g) Zsir:431(g)Cuk:661(g)Só: 8(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 1 449(mg) Allergén:Mustár,Glutén,Tej,Tojás,</p>	<p>Karfiol leves. Serpényös sertés szelet. Csemegeuborka. Gyümölcs.</p> <p>E:136 315(Kj) 32 611(KCal) F:1 514(g)Kol:3 046(g)Sz:4 320(g) Zsir:919(g)Cuk: 0(g)Só: 61(g) Tel.Zs:181(g)Ca: 3 294(mg) Allergén:</p>	<p>Szárnyas raguleves. Hortobágyi húsos palacsinta. Palermói mártás. Gyümölcs.</p> <p>E:2 069(Kj) 495(KCal) F: 48(g)Kol: 58(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 82(mg) Allergén:</p>
<p>Uzsonna</p> <p>Borjúpárizsi. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 10(g)Kol: 7(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg) Allergén:Szójabab,</p>	<p>Padlizsánkrém. Magvas kenyér. Sárgarépa reszelve, szeletben.</p> <p>E:53 710(Kj) 12 849(KCal) F:443(g)Kol: 0(g)Sz:2 365(g) Zsir:135(g)Cuk: 0(g)Só:105(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 1 091(mg) Allergén:</p>	<p>Olasz felvágott. Margarin. Teljes kiőrlésű kenyér. Uborka kigyó.</p> <p>E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 13(g)Kol: 40(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 29(mg) Allergén:</p>	<p>Kenőmájás. Teljes kiőrlésű kenyér. Lila hagyma.</p> <p>E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 92(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg) Allergén:</p>	<p>Rákóczi szalámi. Margarin. Magvas zsemle. Gyümölcs.</p> <p>E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg) Allergén:</p>