

**2016.10.03. HÉTFŐ**

**Gyümölcs tea  
Zalai felvágott  
Magos zsemle  
Paradicsom**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg  
So: 1 000,000 mg Allergen: szója  
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezámag  
So: 6,000 mg

**Zöldborsó leves  
Tarhonyáshús sertés hússból  
Cékla**

Étkezés: Ebéd

So: 199,789 mg Allergen: glutén, tojás  
So: 698,209 mg Allergen: tojás, glutén  
So: 738,000 mg

**Nutella  
Félbarna kenyér**

Étkezés: Uzsonna

So: 0,000 mg Allergen: mogyoró  
So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén

**2016.10.04. KEDD**

**Kakaó  
Margarin  
Korpás kifli**

Étkezés: Tízórai

So: 265,875 mg Allergen: tej  
So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

**Gomba leves  
Csirkepaprikás  
Fél adag barna rizs  
Fél adag rizs köret**

Étkezés: Ebéd

So: 199,894 mg Allergen: glutén, tojás  
So: 265,020 mg Allergen: tej, glutén  
So: 77,531 mg  
So: 80,062 mg

**Csirkemájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 825,000 mg Allergen: szója  
So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej  
So: 125,000 mg

**2016.10.05. SZERDA**

**Gyümölcslé  
Pulykasonka  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Tv paprika**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg  
So: 0,000 mg  
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén  
So: 3,000 mg

**Gulyás leves  
Túrós tészta  
Körte**

Étkezés: Ebéd

So: 312,276 mg Allergen: tojás, glutén, zeller  
So: 418,687 mg Allergen: tojás, glutén, tej  
So: 4,500 mg

**Sajtmester sajtkrém  
Magos zsemle  
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 850,500 mg Allergen: szója, szezámag, glutén  
So: 4,000 mg

## 2016.10.06. CSÜTÖRTÖK

### Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

So: 268,062 mg Allergen: tej, glutén

### Májgaluska leves Karalábé főzelék Sült virsli

Étkezés: Ebéd

So: 656,209 mg Allergen: glutén, zeller, tojás

So: 304,406 mg Allergen: glutén, tej

So: 1 095,000 mg Allergen: szója

### Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 59,000 mg

## 2016.10.07. PÉNTEK

### Tej Körözött Barna kenyér Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 38,085 mg Allergen: tej

So: 1 200,000 mg Allergen: glutén

So: 4,000 mg

### Paradicsom leves Szezámragos rántott halfilé Párolt zöldségek

Étkezés: Ebéd

So: 491,812 mg Allergen: glutén, tojás

So: 725,662 mg Allergen: glutén, szezámrag, tojás, hal

So: 157,500 mg

### Vaniliás puding Keks

Étkezés: Uzsonna

So: 120,000 mg Allergen: tej

So: 294,000 mg Allergen: glutén

## 2016.10.10. HÉTFŐ

### Tejes kávé Kalács

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej  
So: 312,750 mg Allergen: tojás, glutén

### Zeller leves Györi aprópecsenye Petrezselymes burgonya Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

So: 263,351 mg Allergen: zeller, glutén, tojás  
So: 298,723 mg Allergen: glutén  
So: 104,362 mg  
So: 0,000 mg

### Zöldséges felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

So: 376,000 mg Allergen: mustár, zeller, tej, glutén  
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén  
So: 0,000 mg

## 2016.10.11. KEDD

### Tej Kockasajt Korpás kifli Paprika

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej  
So: 315,000 mg Allergen: tej  
So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója  
So: 3,000 mg

### Tavaszi leves Mustáros pulykamellszelet Házi tarhonya

Étkezés: Ebéd

So: 222,315 mg Allergen: glutén, tojás  
So: 453,187 mg Allergen: tej  
So: 493,500 mg Allergen: glutén, tojás

### Barack íz Margarin Félbarna kenyér

Étkezés: Uzsonna

So: 9,000 mg  
So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén

## 2016.10.12. SZERDA

### Gyümölcsle Natúr sajtkrém Magos zsemle Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg  
So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezámag  
So: 4,000 mg

### Húsgombóc leves Rizsfelfűjt Alma kompót

Étkezés: Ebéd

So: 501,982 mg Allergen: glutén, zeller, tojás  
So: 343,200 mg Allergen: tej, tojás  
So: 9,872 mg

### Sajtos párizsi Félbarna kenyér Tv paprika

Étkezés: Uzsonna

So: 774,000 mg Allergen: szója  
So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén  
So: 3,000 mg

## 2016.10.13. CSÜTÖRTÖK

### Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

### Csontleves finommetélttel Paradicsomos káposzta Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

So: 234,289 mg Allergen: tojás, glutén, zeller

So: 442,282 mg Allergen: glutén

So: 94,312 mg Allergen: glutén

### Gépsonka Magos zsemle Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 445,000 mg Allergen: szója

So: 850,500 mg Allergen: glutén, szezám, szója

So: 125,000 mg

## 2016.10.14. PÉNTEK

### Gyümölcslé Trappista sajt Margarin Telejes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg

So: 970,000 mg Allergen: tej

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén

So: 59,000 mg

### Lebbencs leves Fűszeres sertés sült Tört burgonya Párolt sárgarépa

Étkezés: Ebéd

So: 257,445 mg Allergen: glutén, tojás

So: 157,995 mg

So: 103,125 mg

So: 70,312 mg

### Kefír Korpás kifli

Étkezés: Uzsonna

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója

## 2016.10.15. SZOMBAT

### Tej Vajkrém Korpás kifli Tv paprika

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 3,000 mg

### Karalábé leves Baromfi vagdalthús Párolt rizs Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

So: 241,461 mg Allergen: tojás, glutén

So: 968,332 mg Allergen: glutén, tej, tojás

So: 85,125 mg

So: 1 440,000 mg

### Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Tv paprika

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej

So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej

So: 3,000 mg

**2016.10.17. HÉTFŐ**

**Kakaó**

**Sajtos rúd**

Étkezés: Tízórai

So: 265,875 mg Allergen: tej

So: 0,000 mg Allergen: glutén

**Karfiol leves**

**Csikós tokány**

**Főtt tészta**

Étkezés: Ebéd

So: 201,898 mg Allergen: glutén, tojás

So: 263,661 mg Allergen: glutén, tej

So: 493,500 mg Allergen: glutén, tojás

**Natúr vajkrém**

**Korpás kifli**

**Reszelt sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 125,000 mg

**2016.10.18. KEDD**

**Tej**

**Müzli**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 27,750 mg Allergen: glutén

**Tejfölös zöldbableves**

**Csirkemáj rizottó**

**Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

So: 117,101 mg Allergen: glutén, tojás

So: 310,920 mg

So: 1 440,000 mg

**Löncs felvágott**

**Magos zsemle**

**Margarin**

**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 1 120,000 mg Allergen: szója

So: 850,500 mg Allergen: szezám, szója, glutén

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 4,000 mg

**2016.10.19. SZERDA**

**Limonádé**

**Tonhalkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Tv paprika**

Étkezés: Tízórai

So: 33,000 mg

So: 168,110 mg Allergen: hal, tej, mustár

So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén

So: 3,000 mg

**Tárkonyos baromfiraagu leves**

**Szilvás gombóc**

**Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 313,732 mg Allergen: zeller

So: 438,750 mg Allergen: glutén

So: 9,000 mg

**Magyaros vajkrém**

**Korpás kifli**

**Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 125,000 mg

**2016.10.20. CSÜTÖRTÖK**

**Vaníliás tej**

**Kakaós csiga**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 0,000 mg Allergen: glutén, tej, tojás

**Tarhonya leves**

**Brokkoli főzelék**

**Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

So: 213,531 mg Allergen: glutén, tojás

So: 144,446 mg Allergen: tej, glutén

So: 231,626 mg Allergen: glutén

## Étlap (2016.10.03.-2016.11.04.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém  
Korpás kifli  
Tv paprika

So: 211,250 mg Allergen: szója, tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 3,000 mg

### 2016.10.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej  
Diós túrókrém  
Magos zsemle  
Fejes saláta

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 168,550 mg Allergen: tej, dió

So: 850,500 mg Allergen: szezám, glutén, szója

So: 4,000 mg

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Citromos halfilé  
Barna rizs

So: 97,920 mg Allergen: tojás, glutén

So: 377,156 mg Allergen: hal, tej, glutén

So: 80,062 mg

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt  
Müzli szelet

So: 269,500 mg Allergen: tej

So: 70,000 mg Allergen: földimogyoró, mandula, szezám, glutén

glutén

**2016.10.24. HÉTFŐ**

**Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Margarin  
Korpás zsemle**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg  
So: 970,000 mg Allergen: tej  
So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 680,400 mg Allergen: szója, glutén

**Csontleves eperlevéllel  
Tejfölös pulykatokány  
Rizi-bizi**

Étkezés: Ebéd

So: 257,621 mg Allergen: tojás, zeller, glutén  
So: 252,634 mg Allergen: glutén, tej  
So: 87,750 mg

**Zalai felvágott  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 1 000,000 mg Allergen: szója  
So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej  
So: 4,000 mg

**2016.10.25. KEDD**

**Gyümölcsle  
Csirkemell sonka  
Barna kenyér  
Sárgarépa**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg  
So: 921,000 mg  
So: 1 200,000 mg Allergen: glutén  
So: 125,000 mg

**Burgonyaleves  
Bácskai rizseshús  
Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

So: 2 613,555 mg  
So: 244,301 mg  
So: 0,000 mg

**Ízesített sajtkrém  
Korpás kifli  
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója  
So: 0,000 mg

**2016.10.26. SZERDA**

**Tej  
Gabonagolyó**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej  
So: 91,500 mg Allergen: glutén

**Húsleves  
Darás metélt  
Szőlő**

Étkezés: Ebéd

So: 335,227 mg Allergen: tojás, zeller, glutén  
So: 380,437 mg Allergen: tojás, glutén  
So: 4,500 mg

**Tavaszi felvágott  
Magos zsemle  
Jégcsapretek**

Étkezés: Uzsonna

So: 741,200 mg Allergen: szója  
So: 850,500 mg Allergen: szezám, glutén, szója  
So: 59,000 mg

**2016.10.27. CSÜTÖRTÖK**

**Tejes kávé  
Sárgarépás túrókrém  
Korpás zsemle**

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej  
So: 44,125 mg Allergen: tej  
So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

**Étkezés: Ebéd**

**Köménymaglevés pirított zsemlekockával  
Zöldbab főzelék  
Húsgombóc**

So: 141,345 mg Allergen: glutén

So: 110,344 mg Allergen: glutén, tej

So: 166,725 mg Allergen: tojás, glutén

**Étkezés: Uzsonna**

**Párizsi  
Félbarna kenyér  
Margarin  
Tv paprika**

So: 730,000 mg Allergen: szója

So: 975,000 mg Allergen: glutén, tej

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 3,000 mg

**2016.10.28. PÉNTEK**

**Étkezés: Tízórai**

**Citromos tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér**

So: 0,030 mg

So: 160,950 mg Allergen: tojás, tej

So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej

**Étkezés: Ebéd**

**Meggy leves  
Grillezett csirkemell  
Francia saláta**

So: 36,386 mg Allergen: tej, glutén

So: 168,926 mg

So: 885,799 mg Allergen: tej

**Étkezés: Uzsonna**

**Natúr joghurt  
Alma**

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 12,000 mg



## 2016.11.02. SZERDA

**Gyümölcsle  
Vaníliás túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg  
So: 37,875 mg Allergen: tej  
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén

**Legényfogó leves  
Mákos tészta  
Körte**

Étkezés: Ebéd

So: 236,194 mg Allergen: tej, glutén  
So: 428,062 mg Allergen: glutén, tojás  
So: 4,500 mg

**Sajtos párizsi  
Magos zsemle  
Paradicsom**

Étkezés: Uzsonna

So: 774,000 mg Allergen: szója  
So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezámag  
So: 6,000 mg

## 2016.11.03. CSÜTÖRTÖK

**Tej  
Sajtmester sajtkrém  
Barna kenyér  
Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej  
So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 1 200,000 mg Allergen: glutén  
So: 0,000 mg

**Gomba leves  
Paradicsomos káposzta főzelék  
Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

So: 199,894 mg Allergen: tojás, glutén  
So: 442,282 mg Allergen: glutén  
So: 232,995 mg

**Méz  
Margarin  
Zsemle**

Étkezés: Uzsonna

So: 3,500 mg  
So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 866,250 mg Allergen: glutén

## 2016.11.04. PÉNTEK

**Gyümölcs tea  
Virsli  
Mustár  
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg  
So: 1 460,000 mg Allergen: szója  
So: 190,000 mg Allergen: mustár  
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén

**Csontleves cérnametéllel  
Roston sült halfilé  
Majonézes burgonya**

Étkezés: Ebéd

So: 234,289 mg Allergen: glutén, tojás, zeller  
So: 162,844 mg Allergen: hal, glutén  
So: 200,145 mg Allergen: mustár, tej

**Csoki puding  
Keksz**

Étkezés: Uzsonna

So: 120,000 mg Allergen: tej  
So: 294,000 mg Allergen: glutén