

2016.10.03. HÉTFŐ

Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle
Paradicsom

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 1 250,000 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezámag
So: 9,000 mg

Zöldborsó leves
Tarhonyáshús sertés hússból
Cékla

Étkezés: Ebéd

So: 239,746 mg Allergen: glutén, tojás
So: 837,850 mg Allergen: tojás, glutén
So: 885,600 mg

Nutella
Félbarna kenyér

Étkezés: Uzsonna

So: 0,000 mg Allergen: mogyoró
So: 1 137,500 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: 239,872 mg Allergen: glutén, tojás
So: 318,024 mg Allergen: tej, glutén
So: 93,037 mg
So: 96,075 mg

Csirkemájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 1 100,000 mg Allergen: szója
So: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej
So: 187,500 mg

2016.10.05. SZERDA

Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Tv paprika

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg
So: 0,000 mg
So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén
So: 4,500 mg

Gulyás leves
Túrós tészta
Körte

Étkezés: Ebéd

So: 374,731 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 502,425 mg Allergen: tojás, glutén, tej
So: 5,400 mg

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 850,500 mg Allergen: szója, szezámag, glutén
So: 2,666 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: 787,450 mg Allergen: glutén, zeller, tojás

So: 365,287 mg Allergen: glutén, tej

So: 1 314,000 mg Allergen: szója

Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 88,500 mg

2016.10.07. PÉNTEK

Tej Körözött Barna kenyér Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 55,835 mg Allergen: tej

So: 1 400,000 mg Allergen: glutén

So: 2,666 mg

Paradicsom leves Szezámragos rántott halfilé Párolt zöldségek

Étkezés: Ebéd

So: 590,175 mg Allergen: glutén, tojás

So: 870,795 mg Allergen: glutén, szezámrag, tojás, hal

So: 189,000 mg

Vaniliás puding Keksz

Étkezés: Uzsonna

So: 120,000 mg Allergen: tej

So: 392,000 mg Allergen: glutén

2016.10.10. HÉTFŐ

Tejes kávé Kalács

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej

So: 364,875 mg Allergen: tojás, glutén

Zeller leves Györi aprópecsenye Petrezselymes burgonya Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

So: 316,021 mg Allergen: zeller, glutén, tojás

So: 358,468 mg Allergen: glutén

So: 125,235 mg

So: 0,000 mg

Zöldséges felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

So: 470,000 mg Allergen: mustár, zeller, tej, glutén

So: 1 200,500 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: 4,500 mg

Tavaszi leves Mustáros pulykamellszelet Házi tarhonya

Étkezés: Ebéd

So: 266,778 mg Allergen: glutén, tojás

So: 543,825 mg Allergen: tej

So: 592,200 mg Allergen: glutén, tojás

Barack íz Margarin Félbarna kenyér

Étkezés: Uzsonna

So: 9,000 mg

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 1 137,500 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, szezám

So: 2,666 mg

Húsgombóc leves Rizsfelfújt Alma kompót

Étkezés: Ebéd

So: 602,379 mg Allergen: glutén, zeller, tojás

So: 411,840 mg Allergen: tej, tojás

So: 11,846 mg

Sajtos párizsi Félbarna kenyér Tv paprika

Étkezés: Uzsonna

So: 967,500 mg Allergen: szója

So: 1 137,500 mg Allergen: tej, glutén

So: 4,500 mg

2016.10.13. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

Csontleves finommetélttel Paradicsomos káposzta Natúr csirkemell

Étkezés: Ebéd

So: 281,146 mg Allergen: tojás, glutén, zeller

So: 530,739 mg Allergen: glutén

So: 113,175 mg Allergen: glutén

Gépsonka Magos zsemle Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 556,250 mg Allergen: szója

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

So: 187,500 mg

2016.10.14. PÉNTEK

Gyümölcslé Trappista sajt Margarin Telejes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg

So: 1 212,500 mg Allergen: tej

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén

So: 88,500 mg

Lebbencs leves Fűszeres sertés sült Tört burgonya Párolt sárgarépa

Étkezés: Ebéd

So: 308,934 mg Allergen: glutén, tojás

So: 189,594 mg

So: 123,750 mg

So: 84,375 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: 4,500 mg

Karalábé leves Baromfi vagdalthús Párolt rizs Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

So: 289,753 mg Allergen: tojás, glutén

So: 1 161,999 mg Allergen: glutén, tej, tojás

So: 102,150 mg

So: 1 728,000 mg

Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Tv paprika

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej

So: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej

So: 4,500 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: 242,278 mg Allergen: glutén, tojás

So: 316,393 mg Allergen: glutén, tej

So: 592,200 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: 187,500 mg

2016.10.18. KEDD

Tej

Müzli

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 37,000 mg Allergen: glutén

Tejfölös zöldbableves

Csirkemáj rizottó

Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

So: 140,521 mg Allergen: glutén, tojás

So: 373,104 mg

So: 1 728,000 mg

Löncs felvágott

Magos zsemle

Margarin

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 1 400,000 mg Allergen: szója

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

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 2,666 mg

2016.10.19. SZERDA

Limonádé

Tonhalkrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Tv paprika

Étkezés: Tízórai

So: 33,000 mg

So: 186,610 mg Allergen: hal, tej, mustár

So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén

So: 4,500 mg

Tárkonyos baromfiraagu leves

Szilvás gombóc

Alma

Étkezés: Ebéd

So: 376,479 mg Allergen: zeller

So: 526,500 mg Allergen: glutén

So: 10,800 mg

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 187,500 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: 256,237 mg Allergen: glutén, tojás

So: 173,335 mg Allergen: tej, glutén

So: 277,951 mg Allergen: glutén

Étlap (2016.10.03.-2016.11.04.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

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: 4,500 mg

2016.10.21. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Diós túrókrém
Magos zsemle
Fejes saláta

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 273,050 mg Allergen: tej, dió

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

So: 2,666 mg

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Citromos halfilé
Barna rizs

So: 117,504 mg Allergen: tojás, glutén

So: 452,587 mg Allergen: hal, tej, glutén

So: 96,075 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: 1 212,500 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: 309,145 mg Allergen: tojás, zeller, glutén
So: 303,160 mg Allergen: glutén, tej
So: 105,300 mg

**Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 1 250,000 mg Allergen: szója
So: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej
So: 2,666 mg

2016.10.25. KEDD

**Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg
So: 1 151,250 mg
So: 1 400,000 mg Allergen: glutén
So: 187,500 mg

**Burgonyaleves
Bácskai rizseshús
Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

So: 3 136,266 mg
So: 293,161 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: 122,000 mg Allergen: glutén

**Húsleves
Darás metélt
Szőlő**

Étkezés: Ebéd

So: 402,273 mg Allergen: tojás, zeller, glutén
So: 456,525 mg Allergen: tojás, glutén
So: 5,400 mg

**Tavaszi felvágott
Magos zsemle
Jégcsapretek**

Étkezés: Uzsonna

So: 926,500 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: szezám, glutén, szója
So: 88,500 mg

2016.10.27. CSÜTÖRTÖK

**Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle**

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej
So: 61,875 mg Allergen: tej
So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

Étkezés: Ebéd

**Köménymaglevés pirított zsemlekockával
Zöldbab főzelék
Húsgombóc**

So: 169,614 mg Allergen: glutén

So: 132,412 mg Allergen: glutén, tej

So: 200,070 mg Allergen: tojás, glutén

Étkezés: Uzsonna

**Párizsi
Félbarna kenyér
Margarin
Tv paprika**

So: 912,500 mg Allergen: szója

So: 1 137,500 mg Allergen: glutén, tej

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 4,500 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: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej

Étkezés: Ebéd

**Meggy leves
Grillezett csirkemell
Francia saláta**

So: 43,663 mg Allergen: tej, glutén

So: 202,711 mg

So: 1 062,958 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: 55,625 mg Allergen: tej
So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén

**Legényfogó leves
Mákos tészta
Körte**

Étkezés: Ebéd

So: 283,432 mg Allergen: tej, glutén
So: 513,675 mg Allergen: glutén, tojás
So: 5,400 mg

**Sajtos párizsi
Magos zsemle
Paradicsom**

Étkezés: Uzsonna

So: 967,500 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezámag
So: 9,000 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: 1 400,000 mg Allergen: glutén
So: 0,000 mg

**Gomba leves
Paradicsomos káposzta főzelék
Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

So: 239,872 mg Allergen: tojás, glutén
So: 530,739 mg Allergen: glutén
So: 279,594 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: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén

**Csontleves cérnametéllel
Roston sült halfilé
Majonézes burgonya**

Étkezés: Ebéd

So: 281,146 mg Allergen: glutén, tojás, zeller
So: 195,412 mg Allergen: hal, glutén
So: 240,174 mg Allergen: mustár, tej

**Csoki puding
Keksz**

Étkezés: Uzsonna

So: 120,000 mg Allergen: tej
So: 392,000 mg Allergen: glutén