

2016.11.07. HÉTFŐ

**Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle
Uborka**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 1 000,000 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezám-mag
So: 13,000 mg

**Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

So: 158,878 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 1 129,665 mg Allergen: szója, glutén
So: 385,125 mg

**Nutella
Félbarna kenyér**

Étkezés: Uzsonna

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

2016.11.08. KEDD

**Kakaó
Margarin
Korpás kifli**

Étkezés: Tízórai

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

**Fahéjas almaleves
Darálthúsos rakott zöldbab sajttal sütve**

Étkezés: Ebéd

So: 29,719 mg Allergen: glutén, tej
So: 814,770 mg Allergen: tej

**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

2016.11.09. SZERDA

**Gyümölcslé
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg
So: 0,000 mg
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén
So: 13,000 mg

**Nyírségi gombóc-leves
Lekváros derelye
Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 608,745 mg Allergen: tojás, glutén, tej, zeller
So: 438,750 mg Allergen: glutén
So: 7,500 mg

**Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezám-mag
So: 4,000 mg

2016.11.10. CSÜTÖRTÖK

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

So: 268,062 mg Allergen: glutén, tej

**Májgaluska leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

So: 956,209 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 484,770 mg Allergen: glutén
So: 158,546 mg

Étlap (2016.11.07.-2016.12.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Zöldfűszeres vajkrém
Korpás zsemle
Jégcsapretek**

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 680,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 59,000 mg

2016.11.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégcsapretek**

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 38,085 mg Allergen: tej

So: 1 200,000 mg Allergen: glutén

So: 59,000 mg

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves
Kukoricabundában sült csirke
Zöldséges rizs**

So: 97,920 mg Allergen: tojás, glutén

So: 289,162 mg Allergen: glutén, tojás

So: 409,875 mg

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding
Keksz**

So: 120,000 mg Allergen: tej

So: 294,000 mg Allergen: glutén

2016.11.14. HÉTFŐ

**Tejes kávé
Kalács**

Étkezés: Tízórai

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

**Magyaros burgonya leves
Zöldborsós sertés ragu
Főtt tészta**

Étkezés: Ebéd

So: 114,495 mg Allergen: glutén, tojás
So: 521,332 mg Allergen: glutén
So: 793,500 mg Allergen: glutén, tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

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

2016.11.15. KEDD

**Tej
Kockasajt
Korpás kifli
Uborka**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 315,000 mg Allergen: tej
So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén
So: 13,000 mg

**Kertész leves
Bakonyi csirkemell
Tarhonya köret**

Étkezés: Ebéd

So: 134,632 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 515,098 mg Allergen: tej, glutén
So: 793,500 mg Allergen: tojás, glutén

**Barack íz
Margarin
Félbarna kenyér**

Étkezés: Uzsonna

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

2016.11.16. SZERDA

**Gyümölcslé
Natúr sajtkrém
Magos zsemle
Jégcsapretek**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezámag
So: 59,000 mg

**Sertés ragu leves
Ízes bukta
Körte**

Étkezés: Ebéd

So: 672,382 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 490,612 mg Allergen: glutén, tej, tojás
So: 3,750 mg

**Sajtos párizsi
Félbarna kenyér
Uborka**

Étkezés: Uzsonna

So: 774,000 mg Allergen: szója
So: 975,000 mg Allergen: glutén, tej
So: 13,000 mg

2016.11.17. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

**Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Virslis**

Étkezés: Ebéd

So: 191,621 mg Allergen: glutén, tojás, zeller
So: 34,200 mg Allergen: tej, glutén
So: 1 916,250 mg Allergen: szója

Étlap (2016.11.07.-2016.12.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Magos zsemle
Sárgarépa

So: 445,000 mg Allergen: szója

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

So: 125,000 mg

2016.11.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

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

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Sült halfilé
Francia saláta

So: 378,615 mg Allergen: glutén

So: 162,656 mg Allergen: hal, glutén

So: 998,486 mg Allergen: tej, mustár

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Korpás kifli

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója

2016.11.21. HÉTFŐ

Kakaó

Sajtos rúd

Étkezés: Tízórai

So: 265,875 mg Allergen: tej

So: 0,000 mg Allergen: glutén

Minestrone leves

Lecsós pulykaragu

Fél adag hántolt árpa

Fél adag rizs köret

Étkezés: Ebéd

So: 618,757 mg Allergen: tojás, glutén, zeller

So: 538,571 mg Allergen: glutén

So: 5,062 mg Allergen: glutén

So: 380,062 mg

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

2016.11.22. KEDD

Tej

Müzli

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 27,750 mg Allergen: glutén

Orja leves

Főtt hús

Gyümölcs mártás

Píritott dara

Étkezés: Ebéd

So: 153,382 mg Allergen: zeller, tojás, glutén

So: 157,500 mg

So: 32,377 mg Allergen: glutén, tej

So: 5,062 mg Allergen: glutén

Löncs felvágott

Magos zsemle

Margarin

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 1 120,000 mg Allergen: szója

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

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 4,000 mg

2016.11.23. SZERDA

Limonádé

Tonhalkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

So: 33,000 mg

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

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

So: 13,000 mg

Csirkebecsinált leves

Mákos nudli

Alma

Étkezés: Ebéd

So: 636,937 mg Allergen: glutén, tojás, zeller

So: 196,744 mg Allergen: tej, tojás, glutén

So: 7,500 mg

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 125,000 mg

2016.11.24. CSÜTÖRTÖK

**Vaníliás tej
Kakaós csiga**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 0,000 mg Allergen: glutén, tojás, tej

**Daragaluska leves
Vágott babfőzelék
Vagdalthús**

Étkezés: Ebéd

So: 503,490 mg Allergen: glutén, zeller, tojás
So: 30,375 mg Allergen: glutén, tej
So: 1 028,332 mg Allergen: tej, tojás, glutén

**Sonkakrém
Korpás kifli
Tv paprika**

Étkezés: Uzsonna

So: 211,250 mg Allergen: tej, szója
So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén
So: 3,000 mg

2016.11.25. PÉNTEK

**Tej
Diós túrókrém
Magos zsemle
Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 168,550 mg Allergen: tej, dió
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezámag
So: 0,000 mg

**Fokhagyma krémleves
Ananászos pulykamell
Burgonya püré**

Étkezés: Ebéd

So: 128,109 mg Allergen: glutén, tej
So: 492,469 mg Allergen: glutén, tej
So: 525,000 mg Allergen: tej

**Gyümölcs joghurt
Müzli szelet**

Étkezés: Uzsonna

So: 269,500 mg Allergen: tej
So: 70,000 mg Allergen: szezámag, glutén, földimogyoró,

mandula

2016.11.28. HÉTFŐ

| | | |
|-----------------------|-------------------------|--|
| | Étkezés: Tízórai | |
| Gyümölcs tea | | So: 0,030 mg |
| Trappista sajt | | So: 970,000 mg Allergen: tej |
| Margarin | | So: 200,000 mg Allergen: tej |
| Korpás zsemle | | So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója |

| | | |
|--|----------------------|---|
| | Étkezés: Ebéd | |
| Karalábé leves | | So: 526,554 mg Allergen: glutén, tojás |
| Bolognai spagetti reszelt sajttal | | So: 1 215,281 mg Allergen: glutén, tej, tojás |

| | | |
|-------------------------------|-------------------------|--|
| | Étkezés: Uzsonna | |
| Zalai felvágott | | So: 1 000,000 mg Allergen: szója |
| Teljes kiőrlésű kenyér | | So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén |
| Retek | | So: 59,000 mg |

2016.11.29. KEDD

| | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | Étkezés: Tízórai | |
| Gyümölcslé | | So: 5,000 mg |
| Csirkemell sonka | | So: 921,000 mg |
| Barna kenyér | | So: 1 200,000 mg Allergen: glutén |
| Sárgarépa | | So: 125,000 mg |

| | | |
|----------------------------------|----------------------|---|
| | Étkezés: Ebéd | |
| Csicseriborsó leves | | So: 189,259 mg Allergen: mustár, glutén, tojás, tej |
| Csirkemájás sertés szelet | | So: 573,523 mg Allergen: glutén |
| Főtt burgonya | | So: 103,125 mg |

| | | |
|---------------------------|-------------------------|--|
| | Étkezés: Uzsonna | |
| Ízesített sajtkrém | | So: 200,000 mg Allergen: tej |
| Korpás kifli | | So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén |
| Lilahagyma | | So: 0,000 mg |

2016.11.30. SZERDA

| | | |
|--------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | Étkezés: Tízórai | |
| Tej | | So: 265,000 mg Allergen: tej |
| Gabonagolyó | | So: 91,500 mg Allergen: glutén |

| | | |
|-------------------------|----------------------|---|
| | Étkezés: Ebéd | |
| Frankfurti leves | | So: 1 371,615 mg Allergen: tej, szója, glutén |
| Kakaós csiga | | So: 154,575 mg Allergen: glutén, tojás, tej |
| Narancs | | So: 5,625 mg |

| | | |
|--------------------------|-------------------------|--|
| | Étkezés: Uzsonna | |
| Tavaszi felvágott | | So: 741,200 mg Allergen: szója |
| Magos zsemle | | So: 850,500 mg Allergen: szezám, glutén, szója |
| Jégcsapretek | | So: 59,000 mg |

2016.12.01. CSÜTÖRTÖK

| | | |
|----------------------------|-------------------------|--|
| | Étkezés: Tízórai | |
| Tejes kávé | | So: 266,825 mg Allergen: tej |
| Sárgarépás túrókrém | | So: 44,125 mg Allergen: tej |
| Korpás zsemle | | So: 680,400 mg Allergen: szója, glutén |

Étlap (2016.11.07.-2016.12.02.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

So: 124,894 mg Allergen: glutén, tojás

Sóska

So: 129,844 mg Allergen: glutén, tej

Főtt tojás

So: 162,000 mg Allergen: tojás

Fél adag burgonya

So: 14,062 mg

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

So: 730,000 mg Allergen: szója

Félbarna kenyér

So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén

Margarin

So: 200,000 mg Allergen: tej

Uborka

So: 13,000 mg

2016.12.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

So: 0,030 mg

Tojáskrém

So: 160,950 mg Allergen: tej, tojás

Teljes kiőrlésű kenyér

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

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

So: 317,672 mg Allergen: glutén, tej

Párolt halfilé

So: 162,000 mg Allergen: hal

Fél adag köles

So: 375,000 mg

Fél adag rizs

So: 380,062 mg

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

So: 450,000 mg Allergen: tej

Alma

So: 10,000 mg