

2016.11.07. HÉTFŐ

**Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle
Uborka**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 1 250,000 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezám-mag
So: 19,500 mg

**Őszi zöldségleves
Hentes tokány
Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

So: 190,654 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 1 355,598 mg Allergen: szója, glutén
So: 462,150 mg

**Nutella
Félbarna kenyér**

Étkezés: Uzsonna

So: 0,000 mg Allergen: mogyoró
So: 1 137,500 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: 35,662 mg Allergen: glutén, tej
So: 977,724 mg Allergen: tej

**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

2016.11.09. SZERDA

**Gyümölcslé
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Uborka**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg
So: 0,000 mg
So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén
So: 19,500 mg

**Nyírségi gombóc-leves
Lekváros derelye
Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 730,494 mg Allergen: tojás, glutén, tej, zeller
So: 526,500 mg Allergen: glutén
So: 9,000 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: 2,666 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: 1 147,450 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 581,724 mg Allergen: glutén
So: 190,255 mg

Étlap (2016.11.07.-2016.12.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

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: 88,500 mg

2016.11.11. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Jégcsapretek

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 55,835 mg Allergen: tej
So: 1 400,000 mg Allergen: glutén
So: 88,500 mg

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kukoricabundában sült csirke
Zöldséges rizs

So: 117,504 mg Allergen: tojás, glutén
So: 346,995 mg Allergen: glutén, tojás
So: 491,850 mg

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz

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

2016.11.14. HÉTFŐ

**Tejes kávé
Kalács**

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej
So: 364,875 mg Allergen: tojás, glutén

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

Étkezés: Ebéd

So: 137,394 mg Allergen: glutén, tojás
So: 625,599 mg Allergen: glutén
So: 952,200 mg Allergen: glutén, tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 470,000 mg Allergen: zeller, tej, glutén, mustár
So: 1 200,500 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: 19,500 mg

**Kertész leves
Bakonyi csirkemell
Tarhonya köret**

Étkezés: Ebéd

So: 161,559 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 618,118 mg Allergen: tej, glutén
So: 952,200 mg Allergen: tojás, glutén

**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

2016.11.16. 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: 88,500 mg

**Sertés ragu leves
Ízes bukta
Körte**

Étkezés: Ebéd

So: 806,859 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 588,735 mg Allergen: glutén, tej, tojás
So: 4,500 mg

**Sajtos párizsi
Félbarna kenyér
Uborka**

Étkezés: Uzsonna

So: 967,500 mg Allergen: szója
So: 1 137,500 mg Allergen: glutén, tej
So: 19,500 mg

2016.11.17. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

**Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Virslis**

Étkezés: Ebéd

So: 229,945 mg Allergen: glutén, tojás, zeller
So: 41,040 mg Allergen: tej, glutén
So: 2 299,500 mg Allergen: szója

Étlap (2016.11.07.-2016.12.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Magos zsemle
Sárgarépa

So: 556,250 mg Allergen: szója

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

So: 187,500 mg

2016.11.18. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

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

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Sült halfilé
Francia saláta

So: 454,338 mg Allergen: glutén

So: 195,187 mg Allergen: hal, glutén

So: 1 198,183 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: 742,509 mg Allergen: tojás, glutén, zeller

So: 646,285 mg Allergen: glutén

So: 6,075 mg Allergen: glutén

So: 456,075 mg

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

2016.11.22. KEDD

Tej

Müzli

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 37,000 mg Allergen: glutén

Orja leves

Főtt hús

Gyümölcs mártás

Piritott dara

Étkezés: Ebéd

So: 184,059 mg Allergen: zeller, tojás, glutén

So: 189,000 mg

So: 38,853 mg Allergen: glutén, tej

So: 6,075 mg Allergen: glutén

Löncs felvágott

Magos zsemle

Margarin

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 1 400,000 mg Allergen: szója

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

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 2,666 mg

2016.11.23. SZERDA

Limonádé

Tonhalkrém

Teljes kiörlésű kenyér

Uborka

Étkezés: Tízórai

So: 33,000 mg

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

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

So: 19,500 mg

Csirkebecsinált leves

Mákos nudli

Alma

Étkezés: Ebéd

So: 764,325 mg Allergen: glutén, tojás, zeller

So: 236,092 mg Allergen: tej, tojás, glutén

So: 9,000 mg

Magyaros vajkrém

Korpás kifli

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 187,500 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: 604,188 mg Allergen: glutén, zeller, tojás
So: 36,450 mg Allergen: glutén, tej
So: 1 233,999 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: 4,500 mg

2016.11.25. PÉNTEK

**Tej
Diós túrókrém
Magos zsemle
Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 273,050 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: 153,731 mg Allergen: glutén, tej
So: 590,962 mg Allergen: glutén, tej
So: 630,000 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

**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: glutén, szója

**Karalábé leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Étkezés: Ebéd

So: 631,865 mg Allergen: glutén, tojás
So: 1 458,337 mg Allergen: glutén, tej, tojás

**Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek**

Étkezés: Uzsonna

So: 1 250,000 mg Allergen: szója
So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén
So: 88,500 mg

2016.11.29. KEDD

**Gyümölcslé
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

**Csicseriborsó leves
Csirkemájás sertés szelet
Főtt burgonya**

Étkezés: Ebéd

So: 227,110 mg Allergen: mustár, glutén, tojás, tej
So: 688,228 mg Allergen: glutén
So: 123,750 mg

**Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

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

2016.11.30. SZERDA

**Tej
Gabonagolyó**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 122,000 mg Allergen: glutén

**Frankfurti leves
Kakaós csiga
Narancs**

Étkezés: Ebéd

So: 1 645,938 mg Allergen: tej, szója, glutén
So: 185,490 mg Allergen: glutén, tojás, tej
So: 6,750 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

2016.12.01. 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: szója, glutén

Étlap (2016.11.07.-2016.12.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

So: 149,872 mg Allergen: glutén, tojás

Sóska

So: 155,812 mg Allergen: glutén, tej

Főtt tojás

So: 194,400 mg Allergen: tojás

Fél adag burgonya

So: 16,875 mg

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

So: 912,500 mg Allergen: szója

Félbarna kenyér

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

Margarin

So: 200,000 mg Allergen: tej

Uborka

So: 19,500 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: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

So: 381,206 mg Allergen: glutén, tej

Párolt halfilé

So: 194,400 mg Allergen: hal

Fél adag köles

So: 450,000 mg

Fél adag rizs

So: 456,075 mg

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt

So: 450,000 mg Allergen: tej

Alma

So: 10,000 mg