

2017.01.02. 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: glutén, szezám, szója
So: 13,000 mg

**Magyaros karfiol leves
Paprikás pulyka csíkok
Főtt tészta**

Étkezés: Ebéd

So: 498,242 mg Allergen: glutén, tojás
So: 226,207 mg Allergen: tej, glutén, hal
So: 793,500 mg Allergen: glutén, tojás

**Kockasajt
Félbarna kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej
So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén
So: 0,000 mg

2017.01.03. 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

**Paradicsom leves
Rakott kelkáposzta darálthússal**

Étkezés: Ebéd

So: 756,187 mg Allergen: tojás, glutén
So: 698,415 mg Allergen: tej

**Csirkemájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.01.04. SZERDA

**Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

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

**Jókai bableves
Sajtos pogácsa
Narancs**

Étkezés: Ebéd

So: 787,875 mg Allergen: tej, glutén, tojás
So: 194,569 mg Allergen: tej, glutén, tojás
So: 5,625 mg

**Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.01.05. CSÜTÖRTÖK

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

So: 268,062 mg Allergen: glutén, tej

**Grízgaluska leves
Zöldbab főzelék
Vagdalt**

Étkezés: Ebéd

So: 503,490 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 405,375 mg Allergen: tej, glutén
So: 645,832 mg Allergen: tojás, glutén

Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Zöldfűszeres vajkrém
Korpás zsemle
Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej

So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 59,000 mg

2017.01.06. 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

Rizsleves
Roston sült halfilé
Majonézes burgonya

Étkezés: Ebéd

So: 378,615 mg Allergen: glutén

So: 537,656 mg Allergen: glutén, hal

So: 200,145 mg Allergen: mustár, tej

Vaniliás puding
Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas

Étkezés: Uzsonna

So: 120,000 mg Allergen: tej

So: 2,380 mg Allergen: glutén

2017.01.09. HÉTFŐ

**Tejes kávé
Kalács**

Étkezés: Tízórai

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

**Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal**

Étkezés: Ebéd

So: 499,571 mg Allergen: glutén, tojás
So: 1 536,750 mg Allergen: mustár, glutén, tej, tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.01.10. KEDD

**Tej
Barack íz
Margarin
Félbarna kenyér**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 9,000 mg
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén

**Csurgatott leves
Baconos pulykamájragu
Burgonya köret
Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

So: 97,920 mg Allergen: tojás, glutén
So: 564,853 mg Allergen: glutén
So: 403,125 mg
So: 1 440,000 mg

**Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Uborka**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.01.11. SZERDA

**Gyümölcsle
Natúr vajkrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg
So: 3,000 mg Allergen: tej
So: 850,500 mg Allergen: szezám, glutén, szója
So: 4,000 mg

**Gulyás leves
Túrós tészta
Kivi**

Étkezés: Ebéd

So: 609,227 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 418,687 mg Allergen: glutén, tojás, tej
So: 7,500 mg

**Sajtos párizsi
Félbarna kenyér
Jégcsapretek**

Étkezés: Uzsonna

So: 774,000 mg Allergen: szója
So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén
So: 59,000 mg

2017.01.12. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

**Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

So: 153,382 mg Allergen: zeller, tojás, glutén
So: 433,245 mg Allergen: glutén, tej
So: 534,814 mg Allergen: glutén

Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

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

2017.01.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
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: glutén, tej

So: 59,000 mg

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Csirkemell szelet roston mexikói raguval
Rizs köret

So: 35,824 mg Allergen: tej, glutén

So: 519,821 mg

So: 385,125 mg

Étkezés: Uzsonna

Kefír
Korpás kifli

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

2017.01.16. HÉTFŐ

**Kakaó
Briós**

Étkezés: Tízórai

So: 265,875 mg Allergen: tej
So: 0,000 mg Allergen: tojás, glutén, tej

**Minestrone leves
Rizseshús
Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

So: 618,757 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
So: 547,654 mg
So: 1 440,000 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

2017.01.17. KEDD

**Tej
Müzli**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 27,750 mg Allergen: glutén

**Csontleves eperlevéllel
Sertés szelet sajtmártással
Burgonya köret**

Étkezés: Ebéd

So: 566,621 mg Allergen: glutén, tojás, zeller
So: 883,237 mg Allergen: tej, glutén
So: 403,125 mg

**Löncs felvágott
Magos zsemle
Margarin
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 1 120,000 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezámag
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 4,000 mg

2017.01.18. SZERDA

**Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

So: 33,000 mg
So: 168,110 mg Allergen: hal, mustár, tej
So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej

**Lencsegulyás
Ízes bukta
Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 267,064 mg Allergen: tojás, glutén, mustár, tej
So: 488,362 mg Allergen: glutén, tojás, tej
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

2017.01.19. CSÜTÖRTÖK

**Vaníliás tej
Kakaós csiga**

Étkezés: Tízórai

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

**Köménymag leves pirított zsemlekockával
Húsgombócok paradicsom mártás
Fél adag burgonya**

Étkezés: Ebéd

So: 141,345 mg Allergen: glutén
So: 826,369 mg Allergen: tojás, glutén
So: 89,062 mg

Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Sonkakrém
Korpás kifli
Uborka**

Étkezés: Uzsonna

So: 211,250 mg Allergen: szója, tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 13,000 mg

2017.01.20. PÉNTEK

**Tej
Diós túrókrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Tízórai

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

**Gomba leves
Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs**

Étkezés: Ebéd

So: 499,894 mg Allergen: glutén, tojás

So: 583,852 mg Allergen: tej, hal, glutén

So: 385,125 mg

**Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás**

Étkezés: Uzsonna

So: 269,500 mg Allergen: tej

So: 1,612 mg Allergen: glutén

2017.01.23. 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: glutén, szója

**Karfiol krémleves
Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

So: 133,254 mg Allergen: glutén, tej
So: 701,584 mg Allergen: tojás, glutén
So: 0,000 mg

**Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.01.24. KEDD

**Gyümölcsle
Csirkemell sonka
Barna kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Zeller leves
Zabpelyhes vagdalt
Barna rizs**

Étkezés: Ebéd

So: 563,351 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 648,555 mg Allergen: glutén, tojás
So: 380,062 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

2017.01.25. SZERDA

**Tej
Gabonagolyó**

Étkezés: Tízórai

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

**Frankfurti leves
Kakaós kalács
Narancs**

Étkezés: Ebéd

So: 1 371,615 mg Allergen: glutén, szója, tej
So: 529,575 mg Allergen: tej, glutén, tojás
So: 5,625 mg

**Tavaszi felvágott
Magos zsemle
Jégcsapretek**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.01.26. 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

Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Májgaluska leves
Sóska
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Étkezés: Ebéd

So: 887,724 mg Allergen: glutén, tojás

So: 504,844 mg Allergen: glutén, tej

So: 162,000 mg Allergen: tojás

So: 389,062 mg

Párizsi
Félbarna kenyér
Margarin
Uborka

Étkezés: Uzsonna

So: 730,000 mg Allergen: szója

So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 13,000 mg

2017.01.27. PÉNTEK

Citromos tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg

So: 160,950 mg Allergen: tej, tojás

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

So: 0,000 mg

Zöldborsó leves
Rántott sertésszelet
Párolt zöldségek

Étkezés: Ebéd

So: 498,026 mg Allergen: tojás, glutén

So: 874,162 mg Allergen: tojás, glutén

So: 207,750 mg Allergen: tej

Natúr joghurt
Alma

Étkezés: Uzsonna

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 10,000 mg

2017.01.30. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

| | |
|-------------------------------|--|
| Kakaó | So: 265,875 mg Allergen: tej |
| Zalai felvágott | So: 1 000,000 mg Allergen: szója |
| Teljes kiőrlésű kenyér | So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej |
| Uborka | So: 13,000 mg |

Étkezés: Ebéd

| | |
|---|--|
| Karalábé leves | So: 526,554 mg Allergen: tojás, glutén |
| Sárgarépás csirke tokány póréhagymával | So: 584,614 mg Allergen: glutén |
| Árpagyöngy | So: 380,062 mg Allergen: glutén |

Étkezés: Uzsonna

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| Kockasajt | So: 315,000 mg Allergen: tej |
| Kifli | So: 708,750 mg Allergen: glutén |
| Fejes saláta | So: 4,000 mg |

2017.01.31. KEDD

Étkezés: Tízórai

| | |
|-----------------------------|--|
| Tej | So: 265,000 mg Allergen: tej |
| Zöldfűszeres vajkrém | So: 3,000 mg Allergen: tej |
| Magos zsemle | So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezám |
| Jégcsapretek | So: 59,000 mg |

Étkezés: Ebéd

| | |
|--|--|
| Vegyes zöldségleves | So: 533,222 mg Allergen: zeller, glutén, tojás |
| Csirkemáj rizottó reszelt sajttal | So: 884,434 mg Allergen: tej |

Étkezés: Uzsonna

| | |
|---------------------|--|
| Kenőmájas | So: 825,000 mg Allergen: szója |
| Fehér kenyér | So: 1 212,000 mg Allergen: tej, glutén |

2017.02.01. SZERDA

Étkezés: Tízórai

| | |
|-------------------------------|--|
| Gyümölcsle | So: 5,000 mg |
| Vaníliás túrókrém | So: 37,875 mg Allergen: tej |
| Teljes kiőrlésű kenyér | So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej |

Étkezés: Ebéd

| | |
|------------------------|---|
| Becsinált leves | So: 266,164 mg Allergen: tej, glutén, tojás, zeller |
| Fahéjas csiga | So: 152,700 mg Allergen: glutén, tojás, tej |
| Mandarin | So: 1,875 mg |

Étkezés: Uzsonna

| | |
|-----------------------|--|
| Sajtos párizsi | So: 774,000 mg Allergen: szója |
| Magos zsemle | So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezám |
| Uborka | So: 13,000 mg |

2017.02.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| Tej | So: 265,000 mg Allergen: tej |
| Méz | So: 3,500 mg |
| Margarin | So: 200,000 mg Allergen: tej |
| Zsemle | So: 866,250 mg Allergen: glutén |

Étkezés: Ebéd

| | |
|-------------------------|---|
| Lebbencs leves | So: 632,445 mg Allergen: tojás, glutén |
| Töltött káposzta | So: 1 576,547 mg Allergen: tojás, glutén, tej |

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajkkrém
Barna kenyér
Lilahagyma**

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

2017.02.03. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea
Virslí
Mustár
Teljes kiőrlésű kenyér**

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

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves gerslivel
Roston sült halfilé citromos mártással
Rizs köret**

So: 466,957 mg Allergen: glutén, tej
So: 639,656 mg Allergen: hal, glutén, tej
So: 385,125 mg

Étkezés: Uzsonna

**Csoki puding
Keksz**

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