

## 2017.01.02. 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: glutén, szezám, szója  
So: 19,500 mg

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

Étkezés: Ebéd

So: 597,890 mg Allergen: glutén, tojás  
So: 271,449 mg Allergen: tej, glutén, hal  
So: 952,200 mg Allergen: glutén, tojás

**Kockasajt  
Félbarna kenyér  
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej  
So: 1 137,500 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: 907,425 mg Allergen: tojás, glutén  
So: 838,098 mg Allergen: tej

**Csirkemájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

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

## 2017.01.04. SZERDA

**Gyümölcsle  
Pulykasonka  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma**

Étkezés: Tízórai

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

**Jókai bableves  
Sajtos pogácsa  
Narancs**

Étkezés: Ebéd

So: 945,450 mg Allergen: tej, glutén, tojás  
So: 233,482 mg Allergen: tej, glutén, tojás  
So: 6,750 mg

**Sajtmester sajtkrém  
Magos zsemle  
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 200,000 mg Allergen: tej  
So: 850,500 mg Allergen: szója, szezám, glutén  
So: 2,666 mg

## 2017.01.05. CSÜTÖRTÖK

**Tejbedara kakaóporral**

Étkezés: Tízórai

So: 268,062 mg Allergen: glutén, tej

**Grízgaluska leves  
Zöldbab főzelék  
Vagdalt**

Étkezés: Ebéd

So: 604,188 mg Allergen: zeller, glutén, tojás  
So: 486,450 mg Allergen: tej, glutén  
So: 774,999 mg Allergen: tojás, glutén

## Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

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: glutén, szója

So: 88,500 mg

### 2017.01.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej  
Körözött  
Barna kenyér  
Fejes saláta

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 55,835 mg Allergen: tej

So: 1 400,000 mg Allergen: glutén

So: 2,666 mg

Étkezés: Ebéd

Rizsleves  
Roston sült halfilé  
Majonézes burgonya

So: 454,338 mg Allergen: glutén

So: 645,187 mg Allergen: glutén, hal

So: 240,174 mg Allergen: mustár, tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding  
Nutribella teljeskiőrlésű keksz fahéjas

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: 364,875 mg Allergen: glutén, tojás

### Vágottborsó leves Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Étkezés: Ebéd

So: 599,485 mg Allergen: glutén, tojás

So: 1 844,100 mg Allergen: mustár, glutén, tej, tojás

### Zöldséges felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

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

So: 1 200,500 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: 1 137,500 mg Allergen: tej, glutén

### Csurgatott leves Baconos pulykamájragu Burgonya köret Csemege uborka

Étkezés: Ebéd

So: 117,504 mg Allergen: tojás, glutén

So: 677,824 mg Allergen: glutén

So: 483,750 mg

So: 1 728,000 mg

### Ízesített kockasajt Korpás kifli Uborka

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 19,500 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: 2,666 mg

### Gulyás leves Túrós tészta Kivi

Étkezés: Ebéd

So: 731,072 mg Allergen: zeller, glutén, tojás

So: 502,425 mg Allergen: glutén, tojás, tej

So: 9,000 mg

### Sajtos párizsi Félbarna kenyér Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

So: 967,500 mg Allergen: szója

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

So: 88,500 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: 184,059 mg Allergen: zeller, tojás, glutén

So: 519,894 mg Allergen: glutén, tej

So: 641,776 mg Allergen: glutén

## Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

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

### 2017.01.13. 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: glutén, tej

So: 88,500 mg

Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**  
**Csirke mell szelet roston mexikói raguval**  
**Rizs köret**

So: 42,988 mg Allergen: tej, glutén

So: 623,785 mg

So: 462,150 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: 742,509 mg Allergen: zeller, glutén, tojás

So: 657,184 mg

So: 1 728,000 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

## 2017.01.17. KEDD

**Tej  
Müzli**

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 37,000 mg Allergen: glutén

**Csontleves eperlevéllel  
Sertés szelet sajtmártással  
Burgonya köret**

Étkezés: Ebéd

So: 679,945 mg Allergen: glutén, tojás, zeller

So: 1 059,885 mg Allergen: tej, glutén

So: 483,750 mg

**Löncs felvágott  
Magos zsemle  
Margarin  
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 1 400,000 mg Allergen: szója

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

So: 200,000 mg Allergen: tej

So: 2,666 mg

## 2017.01.18. SZERDA

**Limonádé  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

So: 33,000 mg

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

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

**Lencsegulyás  
Ízes bukta  
Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 320,476 mg Allergen: tojás, glutén, mustár, tej

So: 586,035 mg Allergen: glutén, tojás, tej

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

## 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: 169,614 mg Allergen: glutén

So: 991,642 mg Allergen: tojás, glutén

So: 106,875 mg

## Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

### Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém  
Korpás kifli  
Uborka

So: 211,250 mg Allergen: szója, tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

So: 19,500 mg

## 2017.01.20. 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

Gomba leves  
Sült halfilé paprikás mártással  
Párolt rizs

So: 599,872 mg Allergen: glutén, tojás

So: 700,623 mg Allergen: tej, hal, glutén

So: 462,150 mg

### Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt  
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás

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: 1 212,500 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: 159,905 mg Allergen: glutén, tej  
So: 841,900 mg Allergen: tojás, glutén  
So: 0,000 mg

**Zalai felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

## 2017.01.24. KEDD

**Gyümölcsle**  
**Csirkemell sonka**  
**Barna kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Zeller leves**  
**Zabpelyhes vagdalt**  
**Barna rizs**

Étkezés: Ebéd

So: 676,021 mg Allergen: tojás, glutén, zeller  
So: 778,266 mg Allergen: glutén, tojás  
So: 456,075 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: 122,000 mg Allergen: glutén

**Frankfurti leves**  
**Kakaós kalács**  
**Narancs**

Étkezés: Ebéd

So: 1 645,938 mg Allergen: glutén, szója, tej  
So: 635,490 mg Allergen: tej, glutén, tojás  
So: 6,750 mg

**Tavaszi felvágott**  
**Magos zsemle**  
**Jégcsapretek**

Étkezés: Uzsonna

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

## 2017.01.26. 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

## Étlap (2017.01.02.-2017.02.03.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Májgaluska leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Étkezés: Ebéd

So: 1 065,269 mg Allergen: glutén, tojás

So: 605,812 mg Allergen: glutén, tej

So: 194,400 mg Allergen: tojás

So: 466,875 mg

**Párizsi**  
**Félbarna kenyér**  
**Margarin**  
**Uborka**

Étkezés: Uzsonna

So: 912,500 mg Allergen: szója

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

So: 200,000 mg Allergen: tej

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

So: 0,000 mg

**Zöldborsó leves**  
**Rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Étkezés: Ebéd

So: 597,631 mg Allergen: tojás, glutén

So: 1 048,995 mg Allergen: tojás, glutén

So: 249,300 mg Allergen: tej

**Natúr joghurt**  
**Alma**

Étkezés: Uzsonna

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 10,000 mg



## 2017.01.30. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

<b>Kakaó</b>	So: 265,875 mg Allergen: tej
<b>Zalai felvágott</b>	So: 1 250,000 mg Allergen: szója
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej
<b>Uborka</b>	So: 19,500 mg

### Étkezés: Ebéd

<b>Karalábé leves</b>	So: 631,865 mg Allergen: tojás, glutén
<b>Sárgarépás csirke tokány póréhagymával</b>	So: 701,536 mg Allergen: glutén
<b>Árpagyöngy</b>	So: 456,075 mg Allergen: glutén

### Étkezés: Uzsonna

<b>Kockasajt</b>	So: 315,000 mg Allergen: tej
<b>Kifli</b>	So: 708,750 mg Allergen: glutén
<b>Fejes saláta</b>	So: 2,666 mg

## 2017.01.31. KEDD

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	So: 265,000 mg Allergen: tej
<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>	So: 3,000 mg Allergen: tej
<b>Magos zsemle</b>	So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója, szezám
<b>Jégcsapretek</b>	So: 88,500 mg

### Étkezés: Ebéd

<b>Vegyes zöldségleves</b>	So: 639,866 mg Allergen: zeller, glutén, tojás
<b>Csirkemáj rizottó reszelt sajttal</b>	So: 1 061,320 mg Allergen: tej

### Étkezés: Uzsonna

<b>Kenőmájas</b>	So: 1 100,000 mg Allergen: szója
<b>Fehér kenyér</b>	So: 1 414,000 mg Allergen: tej, glutén

## 2017.02.01. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

<b>Gyümölcsle</b>	So: 5,000 mg
<b>Vaníliás túrókrém</b>	So: 55,625 mg Allergen: tej
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Becsinált leves</b>	So: 319,396 mg Allergen: tej, glutén, tojás, zeller
<b>Fahéjas csiga</b>	So: 183,240 mg Allergen: glutén, tojás, tej
<b>Mandarin</b>	So: 2,250 mg

### Étkezés: Uzsonna

<b>Sajtos párizsi</b>	So: 967,500 mg Allergen: szója
<b>Magos zsemle</b>	So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén, szezám
<b>Uborka</b>	So: 19,500 mg

## 2017.02.02. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	So: 265,000 mg Allergen: tej
<b>Méz</b>	So: 3,500 mg
<b>Margarin</b>	So: 200,000 mg Allergen: tej
<b>Zsemle</b>	So: 866,250 mg Allergen: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Lebbencs leves</b>	So: 758,934 mg Allergen: tojás, glutén
<b>Töltött káposzta</b>	So: 1 891,856 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: 1 400,000 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: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén

**Étkezés: Ebéd**

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

So: 560,349 mg Allergen: glutén, tej  
So: 767,587 mg Allergen: hal, glutén, tej  
So: 462,150 mg

**Étkezés: Uzsonna**

**Csoki puding  
Keks**

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