

2017.03.06. HÉTFŐ

**Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle**

Étkezés: Tízórai

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

**Vágottborsó leves
Pirított csirkemáj
Főtt burgonya
Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

So: 498,634 mg Allergen: glutén, tojás
So: 514,041 mg Allergen: glutén
So: 403,125 mg
So: 0,000 mg

**Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén
So: 0,000 mg

2017.03.07. 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
Tavaszi sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka**

Étkezés: Ebéd

So: 755,737 mg Allergen: glutén, tojás
So: 551,520 mg Allergen: glutén
So: 385,125 mg
So: 1 440,000 mg

**Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej
So: 975,000 mg Allergen: glutén, tej
So: 125,000 mg

2017.03.08. SZERDA

**Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Nyírségi gombóclevés
Darás metélt barackízzel
Mandarin**

Étkezés: Ebéd

So: 233,501 mg Allergen: zeller, tojás, tej, glutén
So: 380,437 mg Allergen: tojás, glutén
So: 1,875 mg

**Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.03.09. CSÜTÖRTÖK

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

So: 268,062 mg Allergen: glutén, tej

Lebbencs leves Finomfőzelék Virslis

Étkezés: Ebéd

So: 630,570 mg Allergen: tojás, glutén

So: 617,831 mg Allergen: glutén, tej

So: 1 916,250 mg Allergen: szója

Csirkemájás Korpás zsemle Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

So: 825,000 mg Allergen: szója

So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 59,000 mg

2017.03.10. PÉNTEK

Tej Körözött Barna kenyér Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 438,085 mg Allergen: tej

So: 1 200,000 mg Allergen: glutén

So: 4,000 mg

Hamis gulyásleves Mediterrán csirkemell Kuszkusz

Étkezés: Ebéd

So: 521,014 mg Allergen: zeller, tojás, glutén

So: 927,375 mg Allergen: glutén, tej

So: 383,437 mg

Vaniliás puding Nutribella teljeskiörlésű keksz fahéjas

Étkezés: Uzsonna

So: 120,000 mg Allergen: tej

So: 2,380 mg Allergen: glutén

2017.03.13. HÉTFŐ

Tejes kávé Kalács

Étkezés: Tízórai

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

Daragaluska leves Bolognai spagetti reszelt sajttal

Étkezés: Ebéd

So: 502,177 mg Allergen: glutén, zeller, tojás
So: 1 590,281 mg Allergen: glutén, tej, tojás

Zöldséges felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma

Étkezés: Uzsonna

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

2017.03.14. 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

Tejfölös zöldbableves Natúr sertés szelet Rizi-bizi Vegyes savanyúság

Étkezés: Ebéd

So: 501,832 mg Allergen: glutén, tojás, tej
So: 533,062 mg Allergen: glutén
So: 87,750 mg
So: 0,000 mg

Ízesített kockasajt Korpás kifli Retek

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej
So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója
So: 59,000 mg

2017.03.16. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

Tarhonya leves Tököfőzelék Sertés pörkölt

Étkezés: Ebéd

So: 656,044 mg Allergen: tojás, glutén
So: 452,512 mg Allergen: tej, glutén
So: 534,814 mg Allergen: glutén

Gépsonka Margarin Barna kenyér Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 445,000 mg Allergen: szója
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 1 200,000 mg Allergen: glutén
So: 125,000 mg

2017.03.17. PÉNTEK

Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Telejes kiőrlésű kenyér Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 970,000 mg Allergen: tej
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén
So: 4,000 mg

Joghurtos gyümölcs leves
Szezámagos rántott halfilé
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

So: 429,667 mg Allergen: tej, glutén

So: 871,312 mg Allergen: hal, glutén, szezám, tojás

So: 525,000 mg Allergen: tej

Kefír
Korpás kifli

Étkezés: Uzsonna

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 554,400 mg Allergen: szója, glutén

2017.03.20. HÉTFŐ

**Kakaó
Briós**

Étkezés: Tízórai

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

**Gomba leves
Csirkepaprikás
Barna rizs**

Étkezés: Ebéd

So: 499,894 mg Allergen: tojás, glutén
So: 565,020 mg Allergen: tej, glutén
So: 380,062 mg

**Natúr vajkrém
Korpás kifli
Reszelt sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej
So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója
So: 125,000 mg

2017.03.21. KEDD

**Tej
Müzli**

Étkezés: Tízórai

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

**Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret**

Étkezés: Ebéd

So: 472,920 mg Allergen: tojás, glutén
So: 1 167,739 mg Allergen: glutén, szója
So: 403,125 mg

**Löncs felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.03.22. SZERDA

**Citromos tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 468,110 mg Allergen: hal, mustár, tej
So: 1 029,000 mg Allergen: glutén, tej

**Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs**

Étkezés: Ebéd

So: 675,382 mg Allergen: zeller, tojás, glutén
So: 810,645 mg Allergen: glutén, tojás
So: 5,625 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

2017.03.23. CSÜTÖRTÖK

**Vaníliás tej
Kakaós csiga**

Étkezés: Tízórai

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

**Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült**

Étkezés: Ebéd

So: 960,793 mg Allergen: glutén, tojás
So: 443,464 mg Allergen: glutén, tej
So: 532,665 mg

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Sonkakrém
Barna kenyér
Lilahagyma**

So: 511,250 mg Allergen: szója, tej

So: 1 200,000 mg Allergen: glutén

So: 0,000 mg

2017.03.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé
Zöldfűszeres túrókrém
Barna kenyér
Retek**

So: 5,000 mg

So: 337,875 mg Allergen: tej

So: 1 200,000 mg Allergen: glutén

So: 59,000 mg

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur**

So: 541,461 mg Allergen: tojás, glutén

So: 505,594 mg Allergen: glutén, tej

So: 403,687 mg

Étkezés: Uzsonna

**Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás**

So: 269,500 mg Allergen: tej

So: 1,612 mg Allergen: glutén

2017.03.27. 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 leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla**

Étkezés: Ebéd

So: 488,679 mg Allergen: glutén, tojás
So: 646,207 mg Allergen: tojás, glutén
So: 738,000 mg

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 376,000 mg Allergen: zeller, tej, glutén, mustár
So: 1 029,000 mg Allergen: tej, glutén
So: 4,000 mg

2017.03.28. 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
Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pírított dara**

Étkezés: Ebéd

So: 563,351 mg Allergen: glutén, tojás, zeller
So: 532,500 mg
So: 38,091 mg Allergen: glutén, tej
So: 380,062 mg Allergen: glutén

**Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.03.29. SZERDA

**Tej
Gabonagolyó**

Étkezés: Tízórai

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

**Húsleves
Túrós batyu
Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 635,227 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 564,900 mg Allergen: tej, glutén, tojás
So: 7,500 mg

**Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.03.30. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé

Sárgarépás túrókrém

Korpás zsemle

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej

So: 344,125 mg Allergen: tej

So: 680,400 mg Allergen: szója, glutén

Csontleves csigatésztával

Babfőzelék

Vagdalthús

Étkezés: Ebéd

So: 507,195 mg Allergen: glutén, tojás, zeller

So: 409,200 mg Allergen: tej, glutén

So: 1 403,332 mg Allergen: glutén, tojás, tej

Párizsi

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 730,000 mg Allergen: szója

So: 975,000 mg Allergen: tej, glutén

So: 4,000 mg

2017.03.31. PÉNTEK

Gyümölcslé

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg

So: 460,950 mg Allergen: tej, tojás

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

So: 59,000 mg

Tavaszi leves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Étkezés: Ebéd

So: 532,909 mg Allergen: glutén, tojás

So: 563,790 mg Allergen: glutén, hal

So: 375,000 mg

Natúr joghurt

Alma

Étkezés: Uzsonna

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 10,000 mg