

2017.03.06. HÉTFŐ

**Gyümölcs tea
Zalai felvágott
Magos zsemle**

Étkezés: Tízórai

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

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

Étkezés: Ebéd

So: 598,360 mg Allergen: glutén, tojás
So: 616,849 mg Allergen: glutén
So: 483,750 mg
So: 0,000 mg

**Kockasajt
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 315,000 mg Allergen: tej
So: 1 200,500 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: 906,885 mg Allergen: glutén, tojás
So: 661,824 mg Allergen: glutén
So: 462,150 mg
So: 1 728,000 mg

**Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej
So: 1 137,500 mg Allergen: glutén, tej
So: 187,500 mg

2017.03.08. SZERDA

**Gyümölcsle
Pulykasonka
Teljes kiőrlésű kenyér**

Étkezés: Tízórai

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

**Nyírségi gombóclevés
Darás metélt barackízzel
Mandarin**

Étkezés: Ebéd

So: 280,201 mg Allergen: zeller, tojás, tej, glutén
So: 456,525 mg Allergen: tojás, glutén
So: 2,250 mg

**Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

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

2017.03.09. CSÜTÖRTÖK

Tejbedara kakaóporral

Étkezés: Tízórai

So: 268,062 mg Allergen: glutén, tej

Lebbencs leves Finomfőzelék Virslis

Étkezés: Ebéd

So: 756,684 mg Allergen: tojás, glutén

So: 741,397 mg Allergen: glutén, tej

So: 2 299,500 mg Allergen: szója

Csirkemájás Korpás zsemle Jégcsapretek

Étkezés: Uzsonna

So: 1 100,000 mg Allergen: szója

So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

So: 88,500 mg

2017.03.10. PÉNTEK

Tej Körözött Barna kenyér Lilahagyma

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej

So: 555,835 mg Allergen: tej

So: 1 400,000 mg Allergen: glutén

So: 0,000 mg

Hamis gulyásleves Mediterrán csirkemell Kuszkusz

Étkezés: Ebéd

So: 625,216 mg Allergen: zeller, tojás, glutén

So: 1 112,850 mg Allergen: glutén, tej

So: 460,125 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: 364,875 mg Allergen: tojás, glutén

**Daragaluska leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Étkezés: Ebéd

So: 602,613 mg Allergen: glutén, zeller, tojás
So: 1 908,337 mg Allergen: glutén, tej, tojás

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma**

Étkezés: Uzsonna

So: 470,000 mg Allergen: tej, mustár, zeller, glutén
So: 1 200,500 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: 1 137,500 mg Allergen: tej, glutén

**Tejfölös zöldbableves
Natúr sertés szelet
Rizi-bizi
Vegyes savanyúság**

Étkezés: Ebéd

So: 602,199 mg Allergen: glutén, tojás, tej
So: 639,675 mg Allergen: glutén
So: 105,300 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: 88,500 mg

2017.03.16. CSÜTÖRTÖK

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

So: 270,500 mg Allergen: tej

**Tarhonya leves
Tökfőzelék
Sertés pörkölt**

Étkezés: Ebéd

So: 787,252 mg Allergen: tojás, glutén
So: 543,015 mg Allergen: tej, glutén
So: 641,776 mg Allergen: glutén

**Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa**

Étkezés: Uzsonna

So: 556,250 mg Allergen: szója
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 1 400,000 mg Allergen: glutén
So: 187,500 mg

2017.03.17. PÉNTEK

**Gyümölcs tea
Trappista sajt
Margarin
Telejes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 1 212,500 mg Allergen: tej
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén
So: 2,666 mg

Joghurtos gyümölcs leves
Szezámagos rántott halfilé
Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

So: 515,601 mg Allergen: tej, glutén

So: 1 045,575 mg Allergen: hal, glutén, szezám, tojás

So: 630,000 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: 599,872 mg Allergen: tojás, glutén
So: 678,024 mg Allergen: tej, glutén
So: 456,075 mg

Natúr vajkrém Korpás kifli Reszelt sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

So: 3,000 mg Allergen: tej
So: 554,400 mg Allergen: glutén, szója
So: 187,500 mg

2017.03.21. KEDD

Tej Müzli

Étkezés: Tízórai

So: 265,000 mg Allergen: tej
So: 37,000 mg Allergen: glutén

Tojásleves Hentes szelet Burgonya köret

Étkezés: Ebéd

So: 567,504 mg Allergen: tojás, glutén
So: 1 401,286 mg Allergen: glutén, szója
So: 483,750 mg

Löncs felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 1 400,000 mg Allergen: szója
So: 850,500 mg Allergen: szója, glutén
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 2,666 mg

2017.03.22. SZERDA

Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér

Étkezés: Tízórai

So: 0,030 mg
So: 586,610 mg Allergen: hal, mustár, tej
So: 1 200,500 mg Allergen: glutén, tej

Pulyka raguleves Káposztás kocka Narancs

Étkezés: Ebéd

So: 810,459 mg Allergen: zeller, tojás, glutén
So: 972,774 mg Allergen: glutén, tojás
So: 6,750 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

2017.03.23. 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: 1 152,952 mg Allergen: glutén, tojás
So: 532,156 mg Allergen: glutén, tej
So: 639,198 mg

Étlap (2017.03.06.-2017.03.31.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém
Barna kenyér
Lilahagyma

So: 611,250 mg Allergen: szója, tej

So: 1 400,000 mg Allergen: glutén

So: 0,000 mg

2017.03.24. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Zöldfűszeres túrókrém
Barna kenyér
Retek

So: 5,000 mg

So: 455,625 mg Allergen: tej

So: 1 400,000 mg Allergen: glutén

So: 88,500 mg

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur

So: 649,753 mg Allergen: tojás, glutén

So: 606,712 mg Allergen: glutén, tej

So: 484,425 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: 1 212,500 mg Allergen: tej
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 680,400 mg Allergen: glutén, szója

**Karfiol leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla**

Étkezés: Ebéd

So: 586,415 mg Allergen: glutén, tojás
So: 775,449 mg Allergen: tojás, glutén
So: 885,600 mg

**Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta**

Étkezés: Uzsonna

So: 470,000 mg Allergen: zeller, tej, glutén, mustár
So: 1 200,500 mg Allergen: tej, glutén
So: 2,666 mg

2017.03.28. 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
Párolt sertésszelet
Meggymártás
Pírított dara**

Étkezés: Ebéd

So: 676,021 mg Allergen: glutén, tojás, zeller
So: 639,000 mg
So: 45,709 mg Allergen: glutén, tej
So: 456,075 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: 122,000 mg Allergen: glutén

**Húsleves
Túrós batyu
Alma**

Étkezés: Ebéd

So: 762,273 mg Allergen: tojás, glutén, zeller
So: 677,880 mg Allergen: tej, glutén, tojás
So: 9,000 mg

**Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek**

Étkezés: Uzsonna

So: 926,500 mg Allergen: szója
So: 200,000 mg Allergen: tej
So: 850,500 mg Allergen: glutén, szója
So: 88,500 mg

2017.03.30. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé

Sárgarépás túrókrém

Korpás zsemle

Étkezés: Tízórai

So: 266,825 mg Allergen: tej

So: 461,875 mg Allergen: tej

So: 680,400 mg Allergen: szója, glutén

Csontleves csigatésztával

Babfőzelék

Vagdalthús

Étkezés: Ebéd

So: 608,634 mg Allergen: glutén, tojás, zeller

So: 491,040 mg Allergen: tej, glutén

So: 1 683,999 mg Allergen: glutén, tojás, tej

Párizsi

Félbarna kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

So: 912,500 mg Allergen: szója

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

So: 2,666 mg

2017.03.31. PÉNTEK

Gyümölcslé

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Étkezés: Tízórai

So: 5,000 mg

So: 560,950 mg Allergen: tej, tojás

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

So: 88,500 mg

Tavaszi leves

Lecsós halfilé

Párolt köles

Étkezés: Ebéd

So: 639,490 mg Allergen: glutén, tojás

So: 676,548 mg Allergen: glutén, hal

So: 450,000 mg

Natúr joghurt

Alma

Étkezés: Uzsonna

So: 450,000 mg Allergen: tej

So: 10,000 mg