

50g szénhidrátmentes diabetikus iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Ebéd	KarfiolkréMLEves			Gulyásleves			Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércnametélTtel (9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrel		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tölkfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Lekvár édesítőszerrel			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka édesítőszerrel									Cornexi étcsokis-málnás müzliszelet édesítőszerrel					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	597 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		

50g szénhidrátmentes diabetikus iskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (9)			Almaleves édesítőszerrel			Gombaleves tésztával			Rántott leves			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya fél adag		
										Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			

50g szénhidrátmentes diabetikus iskolás étlap

	Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)		
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves édesítőszerrel		
	Paprikás burgonya virslivel			Csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült paprikás rizs			Cornexi zabrudi édesítőszerrel 1db			Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Cornexi étcsokis-málnás müzliszelet édesítőszerrel 1db			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		

50g szénhidrátmentes diabetikus iskolás étlap

Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húsgombóc			Szarvacska tészta (1)		
										Zabrudí édesítőszerrel 1db			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)						

50g szénhidrátmentes diabetikus iskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.31)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)		
Ebéd	Eperkrémleves édesítőszerrel			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejtett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc édesítőszerrel (9)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt bulgur (1)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Étcsokis-málnás müzliszelet édesítőszerrel 1db					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5g	50 g	0 g	5,1 g	50 g	0 g	5,2g	50 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			

cukormentes iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Ebéd	KarfiolkréMLEves			Gulyásleves			Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves édesítőszerrel		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tölkfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya						Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka édesítőszerrel									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		

cukormentes iskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Ebéd	Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (9)			Almaleves édesítőszerrel			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			

cukormentes iskolás étlap

Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves édesítőszerrel		
	Paprikás burgonya virslivel			Csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Fb kenyér (1)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			

cukormentes iskolás étlap

	Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		

cukormentes iskolás étlap

Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)			
Ebéd	Eperkrémleves édesítőszerrel			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc édesítőszerrel (9)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt bulgur (1)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			

gluténmentes iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			GM kenyér, halkrém (10,11), uborka			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, zakuszká			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt GM			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék GM			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém			Kókuszgolyó allergénmentes Szőlő			Házi puding rizsitalból			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			

gluténmentes iskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves GM tésztával			Rántott leves GM, pir.GM kenyérkockával			BurgonyakréMLEVES		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya GM			Rántott halfilé GM			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			Kakaós keksz allergénmentes			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			

gluténmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)				
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea				
	Házi puding rizsitalból			GM kenyér, margarin, párizsi, uborka			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csicserikrém				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Ebéd	Lebbencsleves GM			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves GM pir. Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Őszibarack krémleves				
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék GM			Natúr karaj				
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré				
				Uborkasaláta						GM kenyér			Uborkasaláta				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:					
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Pufirizs			GM kenyér, szotyikrém			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán				
	Alma			Szőlő													
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
32 g			0 g			0,2 g			30 g			0 g			0,3 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:					

gluténmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)				
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea				
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, csemege karaj, margarin, paprika			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:					
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Lencseleves (9)				
	Bolognai spagetti GM			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék GM			Zöldbabfőzelék GM			Csirkepörkölt				
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta GM				
							GM kenyér			GM kenyér			Uborkasaláta				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)					
Uzsonna	Gesztenye Marci			Abonett			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, kápiás-karottás margarin			Kókuszgolyó allergénmentes				
	Alma			Szőlő									Alma				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
32 g			0 g			0,2 g			30 g			0 g			0,3 g		
Allergén:			Allergén: szója (5)			Allergén:			Allergén:			Allergén:					

gluténmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)				
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea				
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:					
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. GM Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Fejtett bableves GM tésztával				
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)				
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya				
										GM kenyér							
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)					
Uzsonna	Házi puding rizsitalból			Kukoricasnack			GM kenyér, zakuszká			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán				
	Alma																
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
32 g			0 g			0,2 g			30 g			0 g			0,3 g		
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:					

laktóz-fruktózzzegény iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea édesítőszerrel			Rizsital			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Kukoricasnack sós			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), főtt tojás (2), margarin, uborka			Tk kifli (1), zakuska			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1), tojás (2)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves édesítőszerrel, kiskocka tésztával (9)			Csontleves cérnametélttel (9)					
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tököfzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya						Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka édesítőszerrel									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9), édesítőszer			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzonna	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Házi puding édesítőszerrel			Húsos hajtóka tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			

laktóz-fruktózszegény iskolás étlap

	Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)		
Tízórai	Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel			Gyümölcstea édesítószerrel		
	Tejbegríz rizsitalból, édesítószerrel, kakaószórással			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, édesítószerrel, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Paradicsomleves édesítószerrel, kiskocka téstával (9)						Gombaleves téstával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			BurgonyakréMLEVES		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka édesítószerrel (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			Tk zsemle (1), főtt tojás (2), margarin, paprika			Fb kenyér (1), Violife növényi sajt, margarin, uborka			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1), tojás (2)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-fruktózszegény iskolás étlap

	Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Rizsital			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Házi puding rizsitalból, édesítőszerrel			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), Violife növényi sajt, margarin, paprika			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)					
	Paprikás burgonya virslivel			Csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Csemege uborka édesítőszerrel (10)						Fb kenyér (1)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Húsos hajtóka tej-tojásmentes			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-fruktózzzegény iskolás étlap

	Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)		
Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Rizsital			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Tejberizs rizsitalból, édesítőszerrel, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), Violife növényi sajt, margarin, uborka			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			
Uzsonna	Tóthék tallér			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Tk zsemle (1), főtt tojás, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-fruktózszegény iskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel			Gyümölcstea édesítőszerrel		
	Kukoricasnack sós			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), Violife növényi sajt, margarin, uborka			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd				Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Párolt bulgur (1)			Csemege uborka édesítőszerrel (10)			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Uzsonna	Házi puding rizsitalból, édesítőszerrel			Tk zsemle (1), főtt tojás, margarin, paprika			Tk kifli (1), zakuszka			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Tk kifli (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-tejmentes iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
							Szőlő								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			

laktóz-tejmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-tejmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézés csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-tejmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)				
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea				
	Tejberizs rizsitalból, kakaósózárral			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)				
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt				
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)				
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)					
Uzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)				
	Alma			Szőlő													
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
32 g			0 g			0,2 g			30 g			0 g			0,3 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					

laktóz-tejmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
Uzsonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszká			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)		

tej-tojásmentes iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
							Szőlő								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			

tej-tojásmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Uzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

tej-tojásmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézés csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g			0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g			0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

tej-tojásmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)				
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea				
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)				
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt				
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)				
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)					
Uzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)				
	Alma			Szőlő													
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g		
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:		
			32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)					

tej-tojásmentes iskolás étlap

	Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
Uzsonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszká			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)		

tojás-olajos magmentes iskolás étlap

	Hétfő (08.31)			Kedd (09.01)			Szerda (09.02)			Csütörtök (09.03)			Péntek (09.04)		
Ebéd	KarfiolkréMLEves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves céRnametélTtel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		

tojás-olajos magmentes iskolás étlap

Hétfő (09.07)			Kedd (09.08)			Szerda (09.09)			Csütörtök (09.10)			Péntek (09.11)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
	Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya					
							Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			

tojás-olajos magmentes iskolás étlap

Hétfő (09.14)			Kedd (09.15)			Szerda (09.16)			Csütörtök (09.17)			Péntek (09.18)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			

tojás-olajos magmentes iskolás étlap

Hétfő (09.21)			Kedd (09.22)			Szerda (09.23)			Csütörtök (09.24)			Péntek (09.25)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			

tojás-olajos magmentes iskolás étlap

Hétfő (09.28)			Kedd (09.29)			Szerda (09.30)			Csütörtök (10.01)			Péntek (10.02)			
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			