

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola tízórai	Tej, Briós			Gyümölcsstea, Körözött, Zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tojáspástétom, Zsemle, Paradicsom			Tej, Méz, Margarin, T.k. Kenyér			Gyümölcsstea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 256.83 Kcal / 1,073.55 KJ			Energia: 317.16 Kcal / 1,325.73 KJ			Energia: 412.06 Kcal / 1,722.41 KJ			Energia: 189.18 Kcal / 790.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	11.22 g	3.16 g	1.59 g	8.68 g	3.79 g	0.89 g	12.90 g	10.48 g	3.71 g	5.79 g	3.53 g	1.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	6.50 g	0.34 g	45.49 g	11.99 g	0.87 g	44.45 g	11.99 g	0.33 g	49.30 g	17.16 g	0.23 g	33.26 g	11.99 g	0.58 g	
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7			
Iskola ebéd	Kolbászos bableves, Aranygaluska, Vanília öntet, Alma, T.K. kenyér			Tarhonyaleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya, Uborka saláta			Citromos halgaluska leves, Bácskai rizseshús, Káposzta saláta			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Csirkepörkölt, Szarvacska tészta, Csemege uborka			100% Gyümölcslé, Rántott sertésborda, Fűszeres parázsburgonya		
	Energia: 1,073.12 Kcal / 4,485.64 KJ			Energia: 733.98 Kcal / 3,068.04 KJ			Energia: 771.58 Kcal / 3,225.20 KJ			Energia: 679.55 Kcal / 2,840.52 KJ			Energia: 828.34 Kcal / 3,462.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.15 g	27.12 g	5.97 g	47.64 g	18.01 g	4.70 g	25.18 g	20.89 g	1.10 g	29.40 g	19.15 g	4.09 g	29.06 g	10.08 g	2.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144.06 g	24.28 g	1.14 g	72.90 g	8.99 g	1.19 g	84.22 g	9.99 g	1.32 g	70.24 g	0.00 g	1.89 g	112.05 g	0.00 g	1.16 g	
1,3,7,8,9,(6),(12)			1,3,(7)			1,3,4,9			1,3,7,9,10			1,3,9			
Iskola uzsonna	Vajkrém, Tk. kenyér, Kaliforniai paprika			Csirkemell sonka, Margarin, Tk. kenyér			Sajt, Margarin, Tk. kenyér			Olasz felvágott, Margarin, Tk. kenyér, Zöldpaprika			Mesefit keksz, Alma		
	Energia: 157.39 Kcal / 657.89 KJ			Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ			Energia: 211.69 Kcal / 884.86 KJ			Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ			Energia: 81.28 Kcal / 339.75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.98 g	1.82 g	0.04 g	9.83 g	8.43 g	2.17 g	6.04 g	8.19 g	1.94 g	9.37 g	15.52 g	4.81 g	1.13 g	1.91 g	0.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.08 g	0.00 g	0.58 g	29.22 g	0.00 g	0.61 g	28.20 g	0.00 g	0.62 g	29.15 g	0.00 g	0.63 g	14.27 g	1.58 g	0.09 g	
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7),(12)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola tízórai	Tej, Fatörzskifli			Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, Zsemle			Kakaó, Kakaós kalács			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém, Tk. kenyér			Gyümölcs joghurt, Kifli		
	Energia: 291.12 Kcal / 1,216.88 Kj			Energia: 347.13 Kcal / 1,451.00 Kj			Energia: 284.49 Kcal / 1,189.17 Kj			Energia: 245.39 Kcal / 1,025.73 Kj			Energia: 199.91 Kcal / 835.62 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.13 g	3.35 g	1.63 g	10.71 g	14.22 g	6.06 g	10.80 g	6.69 g	3.25 g	10.72 g	3.45 g	1.51 g	8.14 g	2.78 g	1.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.46 g	4.95 g	0.22 g	43.60 g	11.99 g	0.48 g	28.18 g	10.55 g	0.33 g	42.72 g	11.99 g	0.69 g	35.35 g	7.38 g	0.55 g	
1,7,(3)			1,7			1,3,7			1,7			1,7			
Iskola ebéd	Palócleves, Csokis gombóc, Porcukor, Alma, T.K. kenyér			Karalábé leves, Kolbászos lecsó, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, T.K. kenyér			Májgaluskaleves, Pásztortarhonya, Káposzta saláta			100% Gyümölcslé, Hentestokány, Párolt rizs		
	Energia: 770.32 Kcal / 3,219.94 Kj			Energia: 664.27 Kcal / 2,776.65 Kj			Energia: 717.04 Kcal / 2,997.23 Kj			Energia: 803.31 Kcal / 3,357.84 Kj			Energia: 643.90 Kcal / 2,691.50 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.50 g	12.92 g	1.04 g	16.64 g	14.69 g	4.84 g	27.01 g	19.77 g	6.36 g	32.23 g	30.68 g	4.90 g	24.01 g	12.80 g	2.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.77 g	9.99 g	0.98 g	76.89 g	0.00 g	1.17 g	83.21 g	9.99 g	1.32 g	76.21 g	9.99 g	1.86 g	85.87 g	0.00 g	0.83 g	
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9			10,(1),(6),(7)			
Iskola uzsonna	Kenőmájás, Tk. kenyér, Zöldpaprika			Magyaros vajkrém, Tk. kenyér, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom			Párizsi, Margarin, Zsemle			Mesefit keksz, Alma		
	Energia: 226.79 Kcal / 947.98 Kj			Energia: 240.49 Kcal / 1,005.25 Kj			Energia: 364.37 Kcal / 1,523.07 Kj			Energia: 247.25 Kcal / 1,033.51 Kj			Energia: 81.28 Kcal / 339.75 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.90 g	7.75 g	3.21 g	6.49 g	5.76 g	0.04 g	8.56 g	15.08 g	4.92 g	6.89 g	10.11 g	3.07 g	1.13 g	1.91 g	0.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.11 g	0.00 g	0.57 g	28.89 g	0.00 g	0.59 g	31.02 g	0.00 g	0.48 g	31.88 g	0.00 g	0.41 g	14.27 g	1.58 g	0.09 g	
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7),(12)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2022.08.15. - 2022.08.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola tízórai	Tej, Briós			Gyümölcstea, Sajtkrém, Szezámagos zsemle, Paradicsom			Karamellás tej, Kakaós kalács			Gyümölcstea, Pritaminos padlizsánkrém, Zsemle			Gyümölcstea, Tojáspástétom, Zöldhagyma, Tk. kenyér		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 349.54 Kcal / 1,461.08 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 222.06 Kcal / 928.21 KJ			Energia: 463.29 Kcal / 1,936.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	8.28 g	5.36 g	0.14 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	5.89 g	1.51 g	0.26 g	22.33 g	5.94 g	0.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	6.50 g	0.34 g	49.40 g	11.99 g	1.09 g	30.41 g	13.05 g	0.33 g	45.87 g	11.99 g	0.97 g	79.48 g	11.99 g	0.94 g	
1,3,7			1,3,7,11			1,3,7			1,3,10,(7),(12)			1,3,7,10,(12)			
Iskola ebéd	Sertés raguleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka			Fokhagyma krémleves, Zsemlekocka, Zöldséges bulgur csirkehússal			Húsleves, Főtt darált sertéshús, Paradicsommártás, Főtt Burgonya, T.K. kenyér			Fahéjas szilvaleves, Halfilé lenmagvas bundában, Párolt rizs, Tartármártás			100% Gyümölcslé, Reform töltött káposzta, T.K. kenyér		
	Energia: 601.34 Kcal / 2,513.60 KJ			Energia: 571.41 Kcal / 2,388.49 KJ			Energia: 754.45 Kcal / 3,153.60 KJ			Energia: 932.44 Kcal / 3,897.60 KJ			Energia: 571.05 Kcal / 2,386.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.45 g	13.31 g	0.82 g	28.68 g	15.60 g	3.30 g	35.15 g	11.93 g	0.68 g	27.94 g	23.49 g	3.96 g	22.18 g	24.61 g	8.07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.70 g	0.00 g	1.40 g	68.34 g	0.00 g	1.00 g	93.53 g	9.99 g	1.28 g	119.62 g	22.98 g	1.17 g	60.82 g	0.00 g	1.10 g	
1,3,9,10			1,7,9			1,3,9			1,3,4,7,10,(6),(8),(12)			1,3,9,(12)			
Iskola uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin, Tk. kenyér, Kaliforniai paprika			Tavaszi felvágott, Margarin, Tk. kenyér			Magyaros vajkrém, Zsemle, Kígyóuborka			Sajt, Margarin, Zsemle			Tejszelet		
	Energia: 310.26 Kcal / 1,296.89 KJ			Energia: 251.42 Kcal / 1,050.94 KJ			Energia: 246.01 Kcal / 1,028.32 KJ			Energia: 217.21 Kcal / 907.94 KJ			Energia: 175.89 Kcal / 735.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.86 g	16.98 g	5.16 g	8.17 g	11.39 g	3.32 g	6.01 g	5.41 g	0.14 g	5.56 g	7.84 g	2.04 g	4.09 g	10.69 g	4.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	0.00 g	0.38 g	28.76 g	0.00 g	1.04 g	31.54 g	0.00 g	0.86 g	30.85 g	0.00 g	0.89 g	15.60 g	11.87 g	0.17 g	
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,7			1,3,7			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződések formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2022.08.22. - 2022.08.26.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola tízórai	Tej, Fatörzskifli			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém, Kifli, Kaliforniai paprika			Kakaó, Kakaós kalács			Gyümölcsstea, Vajkrém, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Házi húskrém, Tk. kenyér, Zöldpaprika		
	Energia: 291.12 Kcal / 1,216.88 Kj			Energia: 260.14 Kcal / 1,087.39 Kj			Energia: 284.49 Kcal / 1,189.17 Kj			Energia: 242.55 Kcal / 1,013.86 Kj			Energia: 280.82 Kcal / 1,173.83 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.13 g	3.35 g	1.63 g	4.78 g	10.38 g	4.93 g	10.80 g	6.69 g	3.25 g	6.65 g	2.57 g	0.13 g	10.67 g	7.54 g	2.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.46 g	4.95 g	0.02 g	36.50 g	11.99 g	0.41 g	28.18 g	10.55 g	0.33 g	47.81 g	11.99 g	0.97 g	42.15 g	11.99 g	0.77 g	
1,7,(3)			1,7			1,3,7			1,3,7,11			1,7,10,(12)			
Iskola ebéd	Lencsegulyás gazdagon, Burgonyás nudli, Sárgabarack lekvár, Porcukor, T.K. kenyér, Alma			Karábéléves, Fűszeres-hagymás csirkemáj, Párolt rizs, Banán			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkecomb filé, Zöldborsófőzelék, T.K. kenyér			Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Ketchupos sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya			100% Gyümölcsle, Rakott karfiol, T.K. kenyér		
	Energia: 712.36 Kcal / 2,977.66 Kj			Energia: 802.74 Kcal / 3,355.45 Kj			Energia: 924.65 Kcal / 3,865.04 Kj			Energia: 798.62 Kcal / 3,338.23 Kj			Energia: 644.90 Kcal / 2,695.68 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.03 g	14.79 g	1.78 g	29.92 g	11.33 g	3.82 g	41.17 g	11.14 g	2.08 g	61.24 g	27.71 g	5.75 g	23.86 g	21.79 g	7.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.20 g	17.98 g	1.64 g	109.09 g	0.00 g	1.26 g	101.92 g	9.99 g	1.35 g	59.99 g	1.40 g	1.74 g	78.26 g	0.00 g	0.69 g	
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			
Iskola uzsonna	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle			Sajt, Margarin, Tk. kenyér			Párizsi, Margarin, Zsemle, Paradicsom			Kockasajt, Kifli			Puding poharas		
	Energia: 316.02 Kcal / 1,320.96 Kj			Energia: 211.69 Kcal / 884.86 Kj			Energia: 316.85 Kcal / 1,324.43 Kj			Energia: 147.61 Kcal / 617.01 Kj			Energia: 140.85 Kcal / 588.75 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.80 g	16.98 g	2.04 g	6.04 g	8.19 g	1.94 g	6.92 g	10.11 g	3.08 g	5.25 g	3.18 g	1.66 g	3.99 g	4.71 g	2.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.88 g	0.00 g	1.75 g	28.20 g	0.00 g	0.62 g	32.00 g	0.00 g	1.11 g	24.34 g	0.00 g	0.55 g	20.46 g	16.23 g	0.09 g	
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola tízórai	Tej, Briós			Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, Kifli			Tej, Mogyorókrém, T.k. Kenyér			Kakaó, Fatörzskifli			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 308.88 Kcal / 1,291.12 KJ			Energia: 416.98 Kcal / 1,742.98 KJ			Energia: 329.05 Kcal / 1,375.43 KJ			Energia: 191.45 Kcal / 800.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	9.39 g	14.12 g	6.02 g	14.43 g	11.23 g	3.25 g	11.59 g	3.89 g	1.95 g	8.65 g	3.12 g	1.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	6.50 g	0.34 g	35.62 g	11.99 g	0.44 g	47.31 g	12.96 g	0.57 g	37.22 g	12.44 g	0.02 g	31.97 g	7.38 g	0.58 g	
1,3,7			1,7			1,6,7,8			1,7,(3)			1,7			
Iskola ebéd	Húsgombóclevés, Dió szórát, Fodros metélt, Alma			Lengyeles árpagyöngy leves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, T.K. kenyér			Magyaros gombaleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Tavaszi zöldséglevés, Székelykáposzta, T.K. kenyér			100% Gyümölcslé, Halrudacska, Mexikói rizs, Tartármártás, Alma		
	Energia: 732.87 Kcal / 3,063.40 KJ			Energia: 550.34 Kcal / 2,300.42 KJ			Energia: 585.16 Kcal / 2,445.97 KJ			Energia: 569.02 Kcal / 2,378.50 KJ			Energia: 768.76 Kcal / 3,213.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.30 g	19.79 g	3.99 g	23.47 g	23.19 g	2.21 g	24.66 g	19.25 g	7.21 g	24.38 g	25.81 g	3.29 g	34.47 g	25.36 g	3.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.08 g	20.63 g	1.08 g	48.41 g	0.00 g	1.70 g	59.71 g	0.00 g	1.80 g	46.42 g	0.00 g	1.35 g	102.00 g	3.00 g	0.72 g	
1,3,8,9			1,7,9			1,3,7,9,10			1,3,7,9,(12)			3,4,7,9,10,(1),(12)			
Iskola uzsonna	Kenőmájas, Tk. kenyér, Kigyóuborka			Magyaros vajkrém, T.k. Kenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Sajtkrém, Zsemle, Kigyóuborka			Lekváros táská		
	Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 258.30 Kcal / 1,079.69 KJ			Energia: 211.05 Kcal / 882.19 KJ			Energia: 201.48 Kcal / 842.19 KJ			Energia: 204.80 Kcal / 856.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.84 g	7.69 g	3.21 g	6.99 g	5.57 g	0.18 g	4.65 g	12.08 g	3.74 g	7.34 g	4.23 g	0.14 g	2.27 g	10.97 g	2.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	0.00 g	0.28 g	33.25 g	0.00 g	0.21 g	3.51 g	0.00 g	0.20 g	33.32 g	0.00 g	0.99 g	24.00 g	10.90 g	0.41 g	
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.