

## Étlap iskola felső tagozat 11-14 év

2018.06.04 - 2018.06.10

	<b>hétfő</b> 2018.06.04	<b>kedd</b> 2018.06.05	<b>szerda</b> 2018.06.06	<b>csütörtök</b> 2018.06.07	<b>péntek</b> 2018.06.08
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Mákos rigó,</b>  E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,	<b>Tejeskávé, Teavaj, Zsemle,</b>  E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,	<b>Tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika,</b>  E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 191(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Margarin, Sárgabarack lekvár, Kifli,</b>  E:1 291(Kj) 309(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 198(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldtea, Párizsi felvágott, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom,</b>  E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 7(g)Kol: 19(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg) Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Őszibarackkém leves, Rántott halrudak, Mexikói rizs, ,</b>  E:2 950(Kj) 658(KCal) F: 42(g)Kol: 9(g)Sz: 62(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 154(mg) Allergén:	<b>Hamis gulyásleves, Sertéssült, Fejtett babfőzelék, Müzli szelet,</b>  E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz:112(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:6,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg) Allergén:Tej,	<b>Daragaluska leves, Szárnyasmáj rizottó, Reszelt sajt, Gyümölcs,</b>  E:2 998(Kj) 992(KCal) F: 28(g)Kol: 76(g)Sz: 90(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 189(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Zöldség leves hajdinával, Pulyka aprópecsenye, Paradicsomos burgonya főzelék,</b>  E:2 933(Kj) 682(KCal) F: 22(g)Kol: 19(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 80(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Húsgombóclevés, Almás lepény, Vanília sodó,</b>  E:3183(Kj) 774(KCal) F: 15(g)Kol:112(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 160(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,
<b>Uzsonna</b>	<b>Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	<b>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	<b>Magyaros szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E: 959(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,</b>  E: 894(Kj) 214(KCal) F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 46(mg) Allergén:Tej,	<b>Pizzás csiga, Alma,</b>  E:881(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

## Étlap iskola felső 11-14 év

2018.06.11 - 2018.06.17

	<b>hétfő</b> 2018.06.11	<b>kedd</b> 2018.06.12	<b>szerda</b> 2018.06.13	<b>csütörtök</b> 2018.06.14	<b>péntek</b> 2018.06.15
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé, Briós,</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 22(g)Kol: 65(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 132(mg) Allergén:Tej,	<b>Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Margarin, Trappista sajt, Zsemle, Retek hasáb,</b>  E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 170(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Bagett zabpelyhes,</b>  E: 949(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Gyümölcs tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt,</b>  E:2996(Kj) 783(KCal) F: 23(g)Kol: 68(g)Sz: 15(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 237(mg) Allergén:Tej,	<b>Tarhonya leves zöldséges, Sárgaborsó főzelék, Színes vagdalt, Tejszelet,</b>  E:2 772(Kj) 663(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,	<b>Fahéjas szilvaleves, Rántott csirke-mell, Párolt rizs kis adag, Párolt zöldségköret kis adag,</b>  E:2995(Kj) 744(KCal) F: 27(g)Kol: 64(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Erőleves csigatésztával, Natur sertésszelet, Sós kamártás, Főtt burgonya kis adag,</b>  E:2966(Kj) 770(KCal) F: 19(g)Kol: 38(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 100(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,	<b>Bakonyi betyárleves, Tejbedara kakaó szórással, Gyümölcs,</b>  E:3 182(Kj)798(KCal) F: 30(g)Kol:108(g)Sz:119(g) Zsir: 45(g)Cuk: 24(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 403(mg) Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E: 929(Kj) 222(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gépsonka, Margarin, Zsemle, Paradicsom,</b>  E:1 168(Kj) 279(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Padlizsánkrém szezámmagos, Rozskenyér,</b>  E: 963(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,	<b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 16(mg) Allergén:Tej,	<b>Kocka sajt, Korpás zsemle,</b>  E: 758(Kj) 269(KCal) F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 170(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

**Étlap iskola felső 11-14 év**  
**2018.06.18 - 2018.06.24**

	<b>hétfő</b> 2018.06.18	<b>kedd</b> 2018.06.19	<b>szerda</b> 2018.06.20	<b>csütörtök</b> 2018.06.21	<b>péntek</b> 2018.06.22
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Molnárka,</b>  E: 949(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Gyümölcs tea, Kolbászkрем, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E: 984(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,	<b>Kakaós tej, Teavaj, Fonott kalács,</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Szezámag,	<b>Tej, Virágméz, Kifli,</b>  E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 202(mg) Allergén:	<b>Citromos tea, Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,
<b>Ébéd</b>	<b>Májgombóclevés, Gomba paprikás, Tészta köret teljes kiőrlésű tésztával, Gyümölcs,</b>  E:2 927(Kj) 845(KCal) F: 17(g)Kol: 29(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,	<b>Lebbencslevés, Húsgombóc, Paradicsomos káposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 980(Kj) 895(KCal) F: -5(g)Kol: 34(g)Sz:-11(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 103(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Csont leves, Szezám csirkemáj, Petrezselymes rizs, Uborka saláta,</b>  E:2 992(Kj) 855(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,	<b>Hamis gulyáslevés, Csemege sertés sült, Kelvirág lengyelesen, Vitaminmártás,</b>  E:2919(Kj) 953(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 82(mg) Allergén:	<b>Palóc leves, Meggyes palacsinta,</b>  E:2 978(Kj) 826(KCal) F: 6(g)Kol: 30(g)Sz: 12(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 37(mg) Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 13(g)Kol: 27(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 177(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldfűszeres túró, Zsemle,</b>  E: 908(Kj) 219(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 055(Kj) 252(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,	<b>Házi tonhalkrém, Citrom karika, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Halak,Tej,	<b>Vajkrém, Zsemle, Uborka kigyó,</b>  E: 828(Kj) 228(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

**Étlap iskola felső 11-14 év**  
**2018.06.25 - 2018.07.01**

	<b>hétfő</b> 2018.06.25	<b>kedd</b> 2018.06.26	<b>szerda</b> 2018.06.27	<b>csütörtök</b> 2018.06.28	<b>péntek</b> 2018.06.29
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej, Puffancs zsemle szezámos,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Tej, Teavaj, Kakaós kalács,</b>  E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 13(g)Kol: 48(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 231(mg) Allergén:Szezám,ag,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,	<b>Citromos tea, Tojáskrém, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E: 920(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 35(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin, Paradicsom,</b>  E: 736(Kj) 176(KCal) F: 4(g)Kol: 29(g)Sz: 3(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs, Gyümölcs,</b>  E:29990(Kj) 776(KCal) F: 27(g)Kol: 13(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Zeller,Tej,Mustár,	<b>Tojásleves, Sonka ropogós, Joghurtos tökfőzelék, Müzli szelet, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2972(Kj) 763(KCal) F: 25(g)Kol:176(g)Sz: 82(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 207(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	<b>Hagymakrémeleves köles betéttel, Rántott halfilé, Bulgur, Idény saláta,</b>  E:2 975(Kj) 778(KCal) F: 24(g)Kol: 42(g)Sz: 69(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Hal,ak,Tej,	<b>Zöldséges árpagyöngy leves, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék, Tejszelet,</b>  E:2 999(Kj) 793(KCal) F: 17(g)Kol: 26(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 203(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>Legényfogó leves, Őszibarackos rizsfelfújt,</b>  E:2 991(Kj) 792(KCal) F: 29(g)Kol:161(g)Sz:104(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 321(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt sonkás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigó,</b>  E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 143(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldséges felvágott, Margarin, Rozskenyér,</b>  E: 967(Kj) 231(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kacsamájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 13(g)Kol: 6(g)Sz: 56(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,	<b>Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E: 987(Kj) 236(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,	<b>Mexikói pizza mini,</b>  E:1 635(Kj) 391(KCal) F: 14(g)Kol: 64(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 72(mg) Allergén:Glutén,Tojás,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafiSoft@lafisoft.hu](mailto:lafiSoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető