

Étlap iskola alsó 7-11 év

2018.12.03 - 2018.12.09

	hétfő 2018.12.03	kedd 2018.12.04	szerda 2018.12.05	csütörtök 2018.12.06	péntek 2018.12.07
Tízórai	Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Tészta köret teljes kiőrlésű tésztából, Uborka kígyó, E:1 336(Kj) 320(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Gyümölcs joghurt, Kifli, E: 637(Kj) 152(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Citromos tea, Zöldhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 911(Kj) 218(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g)Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén, Tojás,	Tejeskávé, Teavaj, Császár zsemle, E:1 393(Kj) 333(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 47(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Hibiszkusz tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 418(Kj) 339(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Zellerkrém leves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, E:3009(Kj) 720(KCal)F: 25(g)Kol: 80(g)Sz: 19(g)Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 192(mg)Allergén:Glutén, Tej,	Hamis gulyásleves, Tökfőzelék, Sonka ropogós, Müzli szelet, E:3342(Kj) 760(KCal)F: 20(g)Kol: 55(g)Sz: 75(g)Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:4,85(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás,	Francia hagymaleves, Rántott sertés borda, Gombás rizs, Csokoládé Mikulás, E:3 620(Kj) 827(KCal)F: 21(g)Kol: 83(g)Sz: 69(g)Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)Allergén:	Sajtgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Túró Rudi, E3 421(Kj) 819(KCal)F: 37(g)Kol:115(g)Sz: 63(g)Zsir: 26(g)Cuk: 19(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 212(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Májgombóclevés, Tejbe zabpehely dióval, mazsolával, E:3155(Kj) 775(KCal)F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 62(g)Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 301(mg)Allergén:Tojás, Glutén, Zeller, Tej, Diófélek,
Uzsonna	Túrós táska, Alma, E:1 141(Kj) 273(KCal)F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 46(g)Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)Allergén:	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 323(Kj) 317(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Sárgabarack lekvár, Margarin, Zsemle, E:1 100(Kj) 263(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,	Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom, E: 898(Kj) 215(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, Zsemle, Lila hagyma, E:1 033(Kj) 247(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 32(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

Étlap Iskola alsó 7-11
2018.12.10 - 2018.12.16

	hétfő 2018.12.10	kedd 2018.12.11	szerda 2018.12.12	csütörtök 2018.12.13	péntek 2018.12.14	szombat 2018.12.15
Tízórai	Karamellás tej, Teavaj, Kifli, E:1 434(Kj) 343(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 49(g)Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén, Tej,	Csipke tea, Vajkrém, Zsemle, E: 826(Kj) 198(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén, Tej,	Rostos almalé, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 152(Kj) 276(KCal)F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 29(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)Allergén:Szójabab, Glutén,	Tej, Sajtós croissant, E:1 352(Kj) 323(KCal)F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,	Citromos tea, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 281(Kj) 306(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej,	Tej, Gabona pehely, E:1 098(Kj) 263(KCal)F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej, Glutén, Szójabab,
Ebéd	Zöldség leves hajdinával, Színes vagdalt, Petrezselymes burgonya Hordós E:2 814(Kj) 634(KCal)F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 83(mg)Allergén:	Tarhonya leves, Sült virsli, Zöldborsó főzelék, E:3 006(Kj) 719(KCal)F: 29(g)Kol: 97(g)Sz: 73(g)Zsir: 32(g)Cuk: 19(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 258(mg)Allergén:Glutén, Tej,	Kinai zöldségleves(baton zöldségekkel) Majorannás pulyka máj Párolt rizs E:3332(Kj) 750(KCal)F: 22(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg)Allergén:Glutén,	Meggy leves, Rántott tökehal, Zöldséges bulgúr, Joghurtos vitamin mártás, E:2 918(Kj) 698(KCal)F: 39(g)Kol: 1(g)Sz:103(g)Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:7,60(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 282(mg)Allergén:Glutén, Diófélék, Tej,	Csángó gulyás(borju hús,zöldség,sav.káp), Gombóc, E:3573(Kj) 816(KCal)F: 25(g)Kol: 32(g)Sz:109(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 85(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	Tojás leves, Tarhonyás sertéshús, Csemegeuborka, E:2 894(Kj) 653(KCal)F: 18(g)Kol:183(g)Sz: 43(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)Allergén:Tojás,Glutén,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 273(Kj) 305(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigó, E:1 067(Kj) 255(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	Tojáskrém, Rozsos zsemle, Retek hasáb, E: 973(Kj) 233(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 31(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, E:1 249(Kj) 299(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Joghurt, Kifli, E: 637(Kj) 152(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	Kocka sajt, Császár zsemle, Paradicsom, 35(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,17(g)Tej,

ə.l.Zs: 2(g)Ca: 145(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Étlap Iskola alsó 7-10 év

2018.12.17 - 2018.12.23

	hétfő 2018.12.17	kedd 2018.12.18	szerda 2018.12.19	csütörtök 2018.12.20	péntek 2018.12.21
Tízórai	Kakaós tej, Briós, E:1 195(Kj) 286(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tea bodza, Sajtkrém, Zsemle, Uborka kígyó, E: 974(Kj) 233(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 41(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 65(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Margarin, Virágméz, Zsemle, E:1 424(Kj) 341(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 201(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Borjupárisi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 212(Kj) 290(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	Gyümölcs tea, Kocka sajt sonkás, Zsemle, E: 817(Kj) 195(KCal)F: 6(g)Kol: 21(g)Sz: 34(g)Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,
Ebéd	Burgonya leves magyaros, Vadas sertés tokány, Zsemlegombóc, E:2882(Kj) 670(KCal)F: 22(g)Kol: 73(g)Sz: 69(g)Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:3,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 214(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Paradicsom leves bازsalikomos, Pulykahusos zöldbabragu, Petrezselymes rizs, E:2821(Kj) 636(KCal)F: 21(g)Kol: 30(g)Sz: 68(g)Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)Allergén:	Daragaluska leves, Bakonyi Sertés szelet Spagetti köret, Gyümölcs, E:2 862(Kj) 685(KCal)F: 24(g)Kol:129(g)Sz: 81(g)Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,40(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 119(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Jókai bableves Mákos- diós tekercs, E:2828(Kj) 641(KCal)F: 39(g)Kol: 27(g)Sz:115(g)Zsir: 48(g)Cuk: 61(g)Só:3,47(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 98(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,	Zöldséges árpagyöngyleves Majorannás burgonya főzelék Vagdalt E:2 895(Kj) 6573(KCal)F: 21(g)Kol:129(g)Sz: 84(g)Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,42(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 226(mg)Allergén:Glutén,Mustár,Tojás,Tej,D iófélék,
Uzsonna	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 666(Kj) 399(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 35(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 139(mg)Allergén:Glutén,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 334(Kj) 319(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: 14(mg)Allergén:Glutén,	Házi pisztáciás csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 201(Kj) 287(KCal)F: 11(g)Kol: 1(g)Sz: 29(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Mini pizza, Narancs, E:1 214(Kj) 291(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,	Zöldfűszeres szendvicskrém, Barna magvas zsemle, E: 931(Kj) 223(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető