

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2017.11.06 - 2017.11.12

	hétfő 2017.11.06	kedd 2017.11.07	szerda 2017.11.08	csütörtök 2017.11.09	péntek 2017.11.10
Tízórai	Tea, Petrezselymes mascarponekrém, Zsemle, E: 926(Kj) 221(KCal) F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Tej, Diós burkifli, 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: 0(mg) Allergén:	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Kifli, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Teavaj, Fonott kalács, E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezámmag,	Zöldtea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Burgonya leves magyaros, Kukoricás pulykaragu, Petrezselymes rizs, Túró Rudi, E:3 337(Kj) 798(KCal) F: 34(g)Kol: 83(g)Sz:102(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Árpagyöngy leves, Zöldborsó főzelék, Csemege sertés sült, Müzli szelet, E:2 243(Kj) 537(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Zeller krémleves, Puffasztott köles, Zöldséges bulgúr, Rostos gyümölcsle, E:2 944(Kj) 704(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:137(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:10,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Zeller,Glutén,	Gyümölcs leves, Serpenyős burgonya pulyka hússal, Csemegeuborka, E:2 180(Kj) 522(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack lekvár, Gyümölcs, E:3 142(Kj) 752(KCal) F: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 79(g) Zsir: 54(g)Cuk: 26(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 915(Kj) 219(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: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 077(Kj) 258(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: 0(mg) Allergén:Tej,	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 714(Kj) 171(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom, E: 917(Kj) 219(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Kocka sajt, Kifli, E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(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 alsó tagozatosok 7-10
2017.11.13 - 2017.11.19

	hétfő 2017.11.13	kedd 2017.11.14	szerda 2017.11.15	csütörtök 2017.11.16	péntek 2017.11.17
Tízórai	Narancsos tea, Teavaj, Magvas zsemle, E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,	Tej, Kakaós csiga, E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tea, Sült csirkemáj, zsír, Félbarna kenyér, Lila hagyma, E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 29(g)Kol: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,	Csipke tea, Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Ébéd	Karfiollevés tejfölös, Sertéspörkölt, Petrezselymes burgonya, Mongol saláta, E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 18(g)Kol: 39(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:12,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Rántott párizsi, Túró Rudi, E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 3(g)Kol:135(g)Sz: -2(g) Zsir: 54(g)Cuk: 22(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Almaleves, Szezámos csirkemell, Párolt barna rizs kis adag, Párolt zöldségköret, E:2 810(Kj) 672(KCal) F: 46(g)Kol: 45(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,	Csont leves, Halasi tokány/cs.hús,zöldbab,lecsó,kolbá, Burgonya gombóc, E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 28(g)Kol: 46(g)Sz: 19(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	Marha gulyás, Sajtospagetti, Zab szelet, E:2 998(Kj) 717(KCal) F: 29(g)Kol:100(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:8,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,
Uzsonna	Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Szardellás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromkarika, 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: 0(mg) Allergén:Tej,	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Lekváros táská, Alma, E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:10,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2017.11.20 - 2017.11.26

	hétfő 2017.11.20	kedd 2017.11.21	szerda 2017.11.22	csütörtök 2017.11.23	péntek 2017.11.24
Tízórai	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Tejeskávé, Mákos burkifli, E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Vajkrém, Korpás zsemle, E: 669(Kj) 160(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén: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: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	Citromos tea, Rákóczy szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Tarhonya leves zöldséges, Erdélyi rakott káposzta, Gyümölcs, E:2 048(Kj) 620(KCal) F: 11(g)Kol: 44(g)Sz: 46(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Májgaluska leves, Sólet, Főtt kemény tojás, Müzli szelet, E:2 772(Kj) 663(KCal) F: 36(g)Kol:241(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Brokkoli krémleves, Rántott halrudak, Burgonyapüré, Gyümölcs saláta, E:3 018(Kj) 742(KCal) F: 46(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Zöldséges Korpagaluska leves, Csirkepaprikás, Tészta köret, E:2 015(Kj) 522(KCal) F: 18(g)Kol: 36(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Zöldbabgulyás pulyka hússal, Morzsás nudli, Gyümölcs, E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 30(g)Kol: 65(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Nutella /Mogyorós krém, Kifli, E: 756(Kj) 181(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 21(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Póréhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 879(Kj) 210(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E: 973(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Pizzás csiga, Alma, E:2 181(Kj) 522(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: 0(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2017.11.27 - 2017.12.03

	hétfő 2017.11.27	kedd 2017.11.28	szerda 2017.11.29	csütörtök 2017.11.30	péntek 2017.12.01
Tízórai	Zöldtea, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle, E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Tej, Csokis 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: 0(mg) Allergén:Tej,	Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Virágméz, Teavaj, Kifli, E: 778(Kj) 186(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	Kakaós tej, Briós, E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám,Glutén,Tojás,Tej,	Csipke tea, Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 8(g)Kol: 5(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
Ebéd	Tojás leves, Bakonyi gombás pulykatokány, Petrezselymes rizs, Gyümölcs, E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 17(g)Kol:111(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	Erőleves eper levéllel, Lencsefőzelék, Sült virsli, Tejszelet, E:3 385(Kj) 810(KCal) F: 38(g)Kol:101(g)Sz: 64(g) Zsir: 42(g)Cuk: 5(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Tavaszi zöldségleves, Mandulás csirkemell, Bulgur, Vitaminmártás, E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 42(g)Kol: 29(g)Sz: 54(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Hagymakréml leves, Hajdinás húsgombóc sertéshúsból, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, E:2 333(Kj) 802(KCal) F: 18(g)Kol: 75(g)Sz: 92(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 76(mg) Allergén:Tej,Glutén,Zeller,	Újházy csirkeleves, Túrós palacsinta, Rostos gyümölcslé, E:2 132(Kj) 698(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg) Allergén:
Uzsonna	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 185(Kj) 284(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 970(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Gesztenyész zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Petrezselymes mascarponekrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 883(Kj) 211(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	Kocka sajt sonkás, Zsemle, Alma, E: 918(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(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