

Étlap Iskola alsó 7-10-ig

2019.02.04 - 2019.02.10

	hétfő 2019.02.04	kedd 2019.02.05	szerda 2019.02.06	csütörtök 2019.02.07	péntek 2019.02.08
Tízórai	Tej 1,5%, Molnárka, E:1 067(Kj) 255(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g)Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 227(mg)Allergén:Tej,	Tej, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 325(Kj) 317(KCal)F: 12(g)Kol:102(g)Sz: 36(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 206(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaós tej, Teavaj, Kifli, E:1 398(Kj) 335(KCal)F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 48(g)Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 202(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Zelleres szendvicskrém, Barna magvas zsemle, E:1 246(Kj) 298(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,	Tej, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 579(Kj) 378(KCal)F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Francia hagymaleves, Vadas szarvas ragu, Tészta köret durum tésztával, , E:2 170(Kj) 519(KCal)F: 21(g)Kol: 55(g)Sz: 51(g)Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:4,46(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 73(mg)Allergén:Glutén,	Zöldséges árpagyöngy leves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:2 459(Kj) 588(KCal)F: 21(g)Kol: 84(g)Sz: 81(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:5,40(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 140(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	Joghurtos almaleves, Grill csirkemell, Rolyal zöldségek párolva, Párolt köles kis adag, E:1 538(Kj) 368(KCal)F: 23(g)Kol: 11(g)Sz: 50(g)Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)Allergén:	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Csemege sertés sült, Gyümölcs, E:2 170(Kj) 519(KCal)F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 59(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 204(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Májgombóclevés, Hortobágyi húsos palacsinta, E:1 429(Kj) 342(KCal)F: 14(g)Kol: 63(g)Sz: 34(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,
Uzsonna	Diákcsemege felvágott, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 383(Kj) 331(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Pritaminos sajtkrém, Rozskenyér, E: 616(Kj) 147(KCal)F: 21(g)Kol: 13(g)Sz: 22(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 51(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkemáj krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 119(Kj) 268(KCal)F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,	Őszibarackos túrókrém, Zsemle, E: 802(Kj) 192(KCal)F: 8(g)Kol: 8(g)Sz: 36(g)Zsir: 1(g)Cuk: 4(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,	Lekváros táska, Alma, E:1 439(Kj) 344(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:10,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(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 7-10-ig

2019.02.11 - 2019.02.17

	hétfő 2019.02.11	kedd 2019.02.12	szerda 2019.02.13	csütörtök 2019.02.14	péntek 2019.02.15
Tízórai	Tej, Sajtos 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,	Karamellás tej, Teavaj, Kalács, E:1 361(Kj) 326(KCal)F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 45(g)Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom, E:1 249(Kj) 299(KCal)F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 34(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	Tej, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 404(Kj) 336(KCal)F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 194(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldtea, Főtt virsli ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 040(Kj) 249(KCal)F: 9(g)Kol: 22(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)Allergén:Glutén,Tej,
Ebéd	Tojás leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:2 483(Kj) 594(KCal)F: 27(g)Kol:196(g)Sz: 63(g)Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 191(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Farsangi fánk, E:2 041(Kj) 645(KCal)F: 49(g)Kol:139(g)Sz:164(g)Zsir: 62(g)Cuk: 7(g)Só:4,52(g)Tel.Zs: 18(g)Ca: 478(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erőleves finom metélttel, Rakott zöldbab pulykahússal, Müzli szelet, E:2 335(Kj) 559(KCal)F: 28(g)Kol: 49(g)Sz: 60(g)Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 145(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	Zöldséges rizs leves, Flamand s.borda(pár.káp.kolbász), Petrezselymes burgonya, E:2 271(Kj) 543(KCal)F: 17(g)Kol: 38(g)Sz: 67(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,12(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 131(mg)Allergén:	Pandúr leves, Gombóc, Gyümölcs, E:2 607(Kj) 624(KCal)F: 23(g)Kol: 34(g)Sz:112(g)Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,Zeller,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Uborka kigyó, E:1 322(Kj) 316(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 32(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 170(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 029(Kj) 246(KCal)F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 30(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,	Csicseri borsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 971(Kj) 471(KCal)F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg)Allergén:Glutén,	Körözött, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 746(Kj) 418(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 39(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 151(mg)Allergén:Glutén,	Kocka sajt, Zsemle, Lila hagyma, E: 844(Kj) 202(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 34(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 148(mg)Allergén:Tej,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 7-10-ig

2019.02.18 - 2019.02.24

	hétfő 2019.02.18	kedd 2019.02.19	szerda 2019.02.20	csütörtök 2019.02.21	péntek 2019.02.22
Tízórai	Tejeskávé, Briós, 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,	Tej, Mogyorós krém, Kifli, E:1 071(Kj) 256(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 221(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 146(Kj) 274(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 40(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 204(mg)Allergén:Tej,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:Glutén,Tej,Diófélék,	Gyümölcs-Hibiszkusz tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 264(Kj) 302(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Brokkoli leves, Csirkepaprikás, Galuska, E:2 073(Kj) 496(KCal)F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 54(g)Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,95(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 148(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Reszelttészta leves, Székelykáposzta, Gyümölcs, E:2 315(Kj) 654(KCal)F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 27(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 149(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zellerleves, Rántott halrudak, Petrezselymes rizs, Csiki mártás, E:3 353(Kj) 802(KCal)F: 35(g)Kol: 71(g)Sz: 86(g)Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Diófélék,	Daragaluska leves, Főtt tojás, Sóskamártás, Főtt burgonya kis adag, Palacsinta, E:2 669(Kj) 638(KCal)F: 16(g)Kol:158(g)Sz:100(g)Zsir: 18(g)Cuk: 28(g)Só:0,45(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 135(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Húsgombóclevés, Tejbe zabpely dióval, mazsolával, Alma, E:1 995(Kj) 477(KCal)F: 17(g)Kol: 49(g)Sz: 62(g)Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 291(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, Diófélék,
Uzsonna	Zöldfűszeres 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: 9(mg)Allergén:Glutén,	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: 12(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 037(Kj) 248(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 31(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)Allergén:Glutén,	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 080(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: 14(mg)Allergén:Glutén,	Sajtos stangli, Mandarin, E:1 079(Kj) 258(KCal)F: 5(g)Kol:230(g)Sz: 27(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg)Allergén:

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 7-10-ig

2019.02.25 - 2019.03.03

	hétfő 2019.02.25	kedd 2019.02.26	szerda 2019.02.27	csütörtök 2019.02.28	péntek 2019.03.01
Tízórai	Tej, Mákos rigó, E:1 273(Kj) 305(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 466(Kj) 351(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 40(g)Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	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,	Tea, Házi tonhalkrém, Zsemle, Citromkarika, E:1 166(Kj) 279(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Tej, Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 165(Kj) 279(KCal)F: 14(g)Kol: 27(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 214(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Karalábéleves, Sonkás penne, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:2224(Kj) 610(KCal)F: 51(g)Kol:147(g)Sz:107(g)Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:4,60(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 263(mg)Allergén:Tej,	Kertészleves, Fejtett babfőzelék, Aprópecsenye, Müzli szelet, E:2 806(Kj) 611(KCal)F: 36(g)Kol: 72(g)Sz: 86(g)Zsir: 44(g)Cuk: 2(g)Só:2,40(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 256(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	Paradicsom leves, Sült csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, E:1 746(Kj) 418(KCal)F: 13(g)Kol: 5(g)Sz: 64(g)Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 64(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	Gyümölcs leves, Húscsíkok Dunakanyar módra (s+p.hús+ketc, Rizibizi, E2603(Kj) 655(KCal)F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 56(g)Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 66(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Sárgaborsó gulyás, Mákos metélt, Rostos gyümölcslé, E:2 627(Kj) 668(KCal)F: 33(g)Kol: 46(g)Sz:131(g)Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 299(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,
Uzsonna	Szárnyasmájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 821(Kj) 436(KCal)F: 17(g)Kol: 10(g)Sz: 74(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 49(mg)Allergén:Glutén,	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, E:1 264(Kj) 302(KCal)F: 12(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,	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 239(Kj) 296(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 27(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)Allergén:Glutén,	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,	Kocka sajt kolbászos, Zsemle, Mandarin, E: 978(Kj) 234(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 41(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető