

Étlap iskola alsó 7-10 év

2019.05.06 - 2019.05.12

	hétfő 2019.05.06	kedd 2019.05.07	szerda 2019.05.08	csütörtök 2019.05.09	péntek 2019.05.10
Tízórai	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E: 783(Kj) 187(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Tej, Virágméz, Margarin, 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,	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 383(Kj) 331(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 35(g)Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)Allergén:Glutén, Tojás,	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:1 362(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: 182(mg)Allergén:Tej, Glutén, Diófélék,	Tea, Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, E:1 273(Kj) 305(KCal)F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 39(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Brokkoli krémleves, Hentes csirke tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 567(Kj) 614(KCal)F: 17(g)Kol: 56(g)Sz: 57(g)Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:2,59(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 133(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Sajtgaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Köményes sertéssült, Müzli szelet, E:3230(Kj) 738(KCal)F: 18(g)Kol: 74(g)Sz: 49(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Gyümölcs leves, Budapest ragu, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, E:3 721(Kj) 792(KCal)F: 13(g)Kol: 13(g)Sz: 69(g)Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:2,22(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Karalábéleves magyaros, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Gyümölcs, E:3 241(Kj) 775(KCal)F: 35(g)Kol:112(g)Sz: 75(g)Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 447(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás,	Csirkegulyás, Mákos guba, Vanília sodó, E:2 841(Kj) 680(KCal)F: 35(g)Kol: 90(g)Sz: 95(g)Zsir: 16(g)Cuk: 28(g)Só:4,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 452(mg)Allergén:Tej, Glutén,
Uzsonna	Kenőmájás, Zsemle, Lila hagyma, E: 978(Kj) 234(KCal)F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 32(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,	Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E: 814(Kj) 195(KCal)F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 29(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Tojáskrém, Zsemle, Retek hasáb, E:1 047(Kj) 251(KCal)F: 12(g)Kol:210(g)Sz: 34(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 669(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: 135(mg)Allergén:Glutén,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 565(Kj) 374(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(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 év

2019.05.13 - 2019.05.19

	hétfő 2019.05.13	kedd 2019.05.14	szerda 2019.05.15	csütörtök 2019.05.16	péntek 2019.05.17
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 546(Kj) 370(KCal)F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 59(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 198(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 063(Kj) 254(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	Házi 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, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 444(Kj) 345(KCal)F: 13(g)Kol: 37(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 188(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Tej, Mogyorós krém, Félbarna kenyér, E:1 035(Kj) 248(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 208(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Francia hagymaleves, Pulyka paprikás, Alföldi tarhonya köret, Gyümölcs, E:3 749(Kj) 709(KCal)F: 24(g)Kol: 58(g)Sz: 62(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	Karfiolkrém leves, Serpenyős burgonya virsllivel, Uborka saláta, E3 522(Kj) 664(KCal)F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 48(g)Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 79(mg)Allergén:Tej,	Gomba leves, Rántott halrudak, Petrezselymes rizs, Joghurtos vitamin mártás, E3 128(Kj) 609(KCal)F: 36(g)Kol: 3(g)Sz: 59(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 210(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Diófélék,Tej,	Daragaluska leves, Zöldborsó főzelék, Grillcsirke comb, Gyümölcs, E:2 004(Kj) 479(KCal)F: 34(g)Kol: 46(g)Sz: 56(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Jókai bableves, Palacsinta, E:2 839(Kj) 679(KCal)F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 87(g)Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:3,70(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 101(mg)Allergén:Tej,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika, E: 703(Kj) 168(KCal)F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldhagymás túrókrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, E: 915(Kj) 219(KCal)F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, 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: 15(mg)Allergén:Glutén,	Kenőmájás, Zsemle, Zöldpaprika, E: 995(Kj) 238(KCal)F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 32(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,	Csemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldhagyma, E:1 359(Kj) 325(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(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 év

2019.05.20 - 2019.05.26

	hétfő 2019.05.20	kedd 2019.05.21	szerda 2019.05.22	csütörtök 2019.05.23	péntek 2019.05.24
Tízórai	Karamellás tej, Rozsos kifli, E:1 123(Kj) 269(KCal)F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g)Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Kifli, E:1 340(Kj) 321(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, Citromkarika, E: 941(Kj) 225(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,45(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Tej, Teavaj, Kifli, E:1 186(Kj) 284(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 34(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek, E:1 213(Kj) 290(KCal)F: 9(g)Kol: 84(g)Sz: 38(g)Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,
Ebéd	Tavaszi zöldségleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:3 321(Kj) 795(KCal)F: 39(g)Kol:152(g)Sz:100(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 263(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Erőleves csigatésztával, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Müzli szelet, E:2 217(Kj) 530(KCal)F: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 94(g)Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 111(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	Sajtkrémleves, Temesvári s.tokány, Kuszkus, E:2 775(Kj) 664(KCal)F: 32(g)Kol: 64(g)Sz: 62(g)Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,88(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 101(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Vajgaluskaleves, Lucskos káposzta főzelék, Köményes sertéssült, Gyümölcs, E:3 458(Kj) 749(KCal)F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 95(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack lekvár, E:3 007(Kj) 719(KCal)F: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 72(g)Zsir: 54(g)Cuk: 28(g)Só:1,62(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 77(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Kocka sajt sonkás, Zsemle, Uborka kígyó, E: 808(Kj) 193(KCal)F: 6(g)Kol: 21(g)Sz: 33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, 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:Glutén,	Pritaminos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 755(Kj) 181(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 55(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Medvehagymás mascarponekrém, Félbarna kenyér, E: 831(Kj) 199(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)Allergén:Glutén,	Mini pizza, Alma, E:1 168(Kj) 279(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,

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 év

2019.05.27 - 2019.06.02

	hétfő 2019.05.27	kedd 2019.05.28	szerda 2019.05.29	csütörtök 2019.05.30	péntek 2019.05.31
Tízórai	Tej, Zabpelyhes tavaszi bagett, E:1 491(Kj) 357(KCal)F: 14(g)Kol: 66(g)Sz: 39(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 263(mg)Allergén:Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 326(Kj) 317(KCal)F: 9(g)Kol: 41(g)Sz: 45(g)Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 182(mg)Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 072(Kj) 257(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 36(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Tej, Szezámós vajkrém, Zsemle, E:1 261(Kj) 302(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 39(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi 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,
Ebéd	Sárgabarackkrém leves, Zöldborsós csirkeragu, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 013(Kj) 482(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 73(g)Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 62(mg)Allergén:Glutén,	Zabgaluska leves, Vagdaltszelet, Burgonya főzelék majorannás, Túró Rudi, E:3 751(Kj) 897(KCal)F: 22(g)Kol:121(g)Sz:102(g)Zsir: 45(g)Cuk: 20(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 167(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Paradicsom leves, Göngyöltsertés szelet, Zöldséges bulgúr, Gyümölcs, E:4 620(Kj) 1 105(KCal)F: 35(g)Kol:136(g)Sz:142(g)Zsir: 38(g)Cuk: 4(g)Só:9,30(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 106(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Tarhonya leves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Fánk, E:2 012(Kj)482(KCal)F: 25(g)Kol:120(g)Sz:115(g)Zsir: 36(g)Cuk: 6(g)Só:1,04(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 340(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Májgombóclevés, Káposztás tészta, E:3 900(Kj) 855(KCal)F: 16(g)Kol: 48(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 99(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,
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,	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,	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 068(Kj) 255(KCal)F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,	Téli szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 349(Kj) 323(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Sajtos pogácsa, Alma, E:1 080(Kj) 258(KCal)F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:5,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető