

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.02.03 - 2020.02.09

| | hétfő 2020.02.03 | kedd 2020.02.04 | szerda 2020.02.05 | csütörtök 2020.02.06 | péntek 2020.02.07 |
|----------------|---|--|--|--|--|
| Tízórai | Tejeskávé, Briós, E:2 200(Kj) 526(KCal)F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 84(g)Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 315(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 586(Kj) 379(KCal)F: 14(g)Kol: 22(g)Sz: 56(g)Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 96(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Kakaó, Margarin, Trappista sajt, Zsemle, Zöldség, E:2 338(Kj) 559(KCal)F: 22(g)Kol: 67(g)Sz: 63(g)Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:2,26(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 532(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Házi gyümölcsjoghurt, Korpás kifli, E:1 631(Kj) 390(KCal)F: 21(g)Kol: 2(g)Sz: 95(g)Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:0,25(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 407(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Citromos tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 930(Kj) 462(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén, |
| Ebéd | Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Csemegeuborka, Túró Rudi, E:2 861(Kj) 684(KCal)F: 21(g)Kol: 72(g)Sz: 99(g)Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:4,62(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 163(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej, | Lebbencsleves, Sóska főzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 983(Kj) 714(KCal)F: 22(g)Kol:230(g)Sz: 85(g)Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:3,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 366(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej, | Magyaros karfiolleves, Bakonyi gombás pulykatokány, Tészta köret durum tésztával, Gyümölcs, E:2 960(Kj) 708(KCal)F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 85(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 130(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Zöldfűszeres burgonyakrémleves, Rántott csirkemell, Zöldséges bulgur, E:3 454(Kj) 826(KCal)F: 42(g)Kol:134(g)Sz:103(g)Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,46(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 118(mg)Allergén:Tojás,Glutén, | Babgulyásleves, Gundel palacsinta, Gyümölcs, E:2680(Kj) 683(KCal)F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 96(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:4,49(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 71(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás, |
| Uzsonna | Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 281(Kj) 307(KCal)F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 41(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén, | Gépsonka, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 211(Kj) 290(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén, | Padlizsánkrémés T.k.kenyér, E: 909(Kj) 217(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Mustár,Glutén, | Téliszalámi, Rozskenyér, Margarin, Zöldség, E:1 587(Kj) 380(KCal)F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 32(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,17(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén, | Tojáskrém magokkal, Kifli, E: 762(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén, |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.02.10 - 2020.02.16

| | hétfő 2020.02.10 | kedd 2020.02.11 | szerda 2020.02.12 | csütörtök 2020.02.13 | péntek 2020.02.14 |
|----------------|---|--|---|---|--|
| Tízórai | Tej, Mákos kormino, E:1 589(Kj) 380(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, ámmag, | Kakaó, Teavaj, Kalács, E:2 187(Kj) 523(KCal)F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 262(Kj) 302(KCal)F: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 51(g)Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 35(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén, | Tej, Margarin, Sárgabarack dzsem, Kifli, E:1 470(Kj) 352(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g)Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Citromos tea, Marhapárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 551(Kj) 371(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén, |
| Ebéd | Daragaluska leves, Sonkás penne, E:3 356(Kj) 803(KCal)F: 38(g)Kol:158(g)Sz: 87(g)Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:5,10(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 363(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás, | Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Tojáslepeny, E:3 027(Kj) 724(KCal)F: 23(g)Kol:333(g)Sz: 79(g)Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 184(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás, | Szilvaleves, Sajtos halfilé, Mexikói rizs, E:3 339(Kj) 799(KCal)F: 31(g)Kol: 42(g)Sz:103(g)Zsir: 27(g)Cuk: 14(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 137(mg)Allergén:Halak,Tej,Glutén, | Zöldségleves, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt, Banán, E:2 840(Kj) 679(KCal)F: 29(g)Kol: 50(g)Sz: 95(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 337(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás, | Húsgombóclevés, Mákos metélt, Gyümölcs, E:2 492(Kj) 596(KCal)F: 18(g)Kol: 58(g)Sz: 85(g)Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:5,05(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 284(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás, |
| Uzsonna | Diákcsemege felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 612(Kj) 386(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén, | Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 509(Kj) 361(KCal)F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Zala felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 447(Kj) 346(KCal)F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)Allergén:Szójabab,Glutén, | Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 046(Kj) 250(KCal)F: 27(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 77(mg)Allergén:Glutén, | Kocka sajt, Kifli, E: 829(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(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 felső tagozatosok 11-14
2020.02.17 - 2020.02.23

| | hétfő 2020.02.17 | kedd 2020.02.18 | szerda 2020.02.19 | csütörtök 2020.02.20 | péntek 2020.02.21 |
|----------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai | Tej, Kakaós csiga(kicsi), E:2 239(Kj) 536(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 62(g)Zsir: 26(g)Cuk: 21(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej, | Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal)F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Tej, Margarin, Csemege felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:2 372(Kj) 568(KCal)F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 51(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,79(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 259(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Citromos tea, Vajkrém, Zsemle, Zöldség, E: 930(Kj) 222(KCal)F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 34(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Karamellás tej, Kormino, E:1 530(Kj) 366(KCal)F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 62(g)Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 295(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szez ámmag, |
| Ebéd | Zöldbableves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs, Gyümölcs, E:2 846(Kj) 681(KCal)F: 37(g)Kol: 93(g)Sz: 93(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 126(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Mu stár, | HagymakréMLEVES, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, Müzli szelet, E:3 250(Kj) 777(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz:109(g)Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:4,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 205(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Pírutott tészta leves, Mozzarellás csirkemell, Zöldséges kuszkus, E:3 112(Kj) 745(KCal)F: 57(g)Kol:133(g)Sz: 63(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:6,31(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 637(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej, | Paradicsomleves, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölt, E:2 736(Kj) 655(KCal)F: 18(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g)Zsir: 24(g)Cuk: 6(g)Só:2,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 100(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej, | Palóclevés, Darás metélt, Gyümölcs, E:3 758(Kj) 899(KCal)F: 21(g)Kol: 54(g)Sz: 99(g)Zsir: 72(g)Cuk: 26(g)Só:1,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 89(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, |
| Uzsonna | Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém, E:1 551(Kj) 371(KCal)F: 29(g)Kol: 52(g)Sz: 39(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 81(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal)F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén, | Házi csirkehúskrém, Rozskenyér, Zöldség, E:1 332(Kj) 319(KCal)F: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)Allergén:Glutén, | Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 852(Kj) 443(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén, | Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 346(Kj) 322(KCal)F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(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 felső tagozatosok 11-14
2020.02.24 - 2020.03.01

| | hétfő 2020.02.24 | kedd 2020.02.25 | szerda 2020.02.26 | csütörtök 2020.02.27 | péntek 2020.02.28 |
|----------------|--|--|---|--|---|
| Tízórai | Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Gyümölcs tea, Májkrem(libamájás), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 244(Kj) 298(KCal)F: 10(g)Kol: 76(g)Sz: 45(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)Allergén:Tej, | Tej, Fonott kalács, Margarin, E:1 752(Kj) 419(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Tea, Marhapárizsi, Kifli, Zöldség, E:1 169(Kj) 280(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén, | Házi gyümölcsjoghurt, Zsemle, E:1 321(Kj) 316(KCal)F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 54(g)Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,87(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 313(mg)Allergén:Tej,Glutén, |
| Ebéd | BrokkolikréMLEves, Milánói makaróni, Gyümölcs, E:3 867(Kj) 925(KCal)F: 41(g)Kol:143(g)Sz: 82(g)Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:4,48(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 385(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Tojásleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virslis, E:3 035(Kj) 726(KCal)F: 31(g)Kol:108(g)Sz: 62(g)Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)Allergén:Tojás,Glutén, | Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Tavaszi rizs, Tartár mártás, E:3 796(Kj) 908(KCal)F: 33(g)Kol: 90(g)Sz:102(g)Zsir: 43(g)Cuk: 15(g)Só:3,57(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 167(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,M ustár, | Erőleves, Zöldborsófőzelék, Natúr csirkemell, Tejszelet, E:2 343(Kj) 560(KCal)F: 45(g)Kol: 72(g)Sz: 67(g)Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,98(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 342(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej, | Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórát, E:3 644(Kj) 872(KCal)F: 30(g)Kol: 96(g)Sz: 97(g)Zsir: 35(g)Cuk: 16(g)Só:3,22(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 443(mg)Allergén:Tej,Glutén, |
| Uzsonna | Kocka sajt, Zsemle, Zöldség, E: 877(Kj) 210(KCal)F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Zöldfűszeres túrókrém, Rozskenyér, E:1 082(Kj) 259(KCal)F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 32(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Házi tonhalkrém, Rozskenyér, Lilahagyma, E:1 291(Kj) 309(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)Allergén:Halak,Glutén, | Sokmagvas pogácsa, E:1 037(Kj) 248(KCal)F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezám ag, | Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 631(Kj) 390(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Tej, |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető