

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2018.11.05 - 2018.11.11

	hétfő 2018.11.05	kedd 2018.11.06	szerda 2018.11.07	csütörtök 2018.11.08	péntek 2018.11.09	szombat 2018.11.10
Tízórai	Tej, Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle, E:1 475(Kj) 353(KCal)F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Szezámagos rigó, E: 969(Kj) 232(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 198(mg)Allergén:Tej,	Joghurt gyümölcsös, Kifli, E:4 673(Kj) 1 118(KCal)F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:203(g)Zsir: 13(g)Cuk:142(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 1 632(mg)Allergén:Glutén,	Tej, Teavaj, Fonott kalács, E:1 419(Kj) 339(KCal)F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 42(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 181(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Zöldtea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 656(Kj) 396(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 17(mg)Allergén:	Karamellás tej, Margarin, Virágméz, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 859(Kj) 445(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 68(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 251(mg)Allergén:
Ebéd	Tojás leves, Tejszínes kukoricás pulykaragu, Petrezselymes rizs, Túró Rudi, E:3 358(Kj) 803(KCal)F: 35(g)Kol:257(g)Sz: 87(g)Zsir: 34(g)Cuk: 19(g)Só:2,51(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 116(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	Zöldséges árpagyöngy leves, Zöldborsó főzelék, Csemege sertés sült, Teljes kiőrlésű kenyér, E:2 829(Kj) 677(KCal)F: 36(g)Kol: 46(g)Sz: 95(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 229(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zellerkrém leves, Rántott csirke-mell, Zöldséges Hajdina, E:3 327(Kj) 796(KCal)F: 37(g)Kol: 65(g)Sz:104(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:8,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 155(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcs leves, Serpenyős burgonya pulykahússal, Csemegeuborka, E:2 221(Kj) 531(KCal)F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 63(g)Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 83(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Frankfurti leves, Mákos metélt, Gyümölcs, E:3 358(Kj) 803(KCal)F: 26(g)Kol: 74(g)Sz: 97(g)Zsir: 33(g)Cuk: 19(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 317(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Rostos gyümölcslé, Csirkemáj rizottó, Müzli szelet, E:2 436(Kj) 583(KCal)F: 29(g)Kol: 47(g)Sz: 89(g)Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:2,40(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 119(mg)Allergén:Tej,
Uzsonna	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 177(Kj) 282(KCal)F: 11(g)Kol: 92(g)Sz: 40(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:	Gépsonka, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 293(Kj) 309(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 969(Kj) 232(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 29(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom, E:1 106(Kj) 264(KCal)F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 26(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,	Kocka sajt, Kifli, E: 902(Kj) 216(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gesztenyés uzsonna krém, Zsemle, Alma, 56(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:2,32(g)T

el.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2018.11.12 - 2018.11.18

	hétfő 2018.11.12	kedd 2018.11.13	szerda 2018.11.14	csütörtök 2018.11.15	péntek 2018.11.16
Tízórai	Tej, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 302(Kj) 312(KCal)F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 37(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 195(mg)Allergén:Tej,	Tejeskávé, Diós csiga kelt tésztából, E:2 655(Kj) 635(KCal)F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 82(g)Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só:0,22(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 352(mg)Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,Tojás,	Hibiszkusz tea, Vajkrém, Korpás zsemle, E: 986(Kj) 236(KCal)F: 6(g)Kol: 35(g)Sz: 38(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,32(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Gabona pehely, E:1 254(Kj) 300(KCal)F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g)Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,30(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 502(Kj) 359(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 38(g)Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)Allergén:
Ebéd	Karfiól leves tejfölös, Sertéspörkölt, Tészta köret teljes kiőrlésű tésztából, Téli vitaminaláta, E:100 411(Kj) 24 022(KCal)F:983(g)Kol: 60(g)Sz:5 184(g)Zsir:244(g)Cuk: 7(g)Só:126,42(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 2 081(mg)Allergén:Tej,Zeller,	Májgombóclevés, Babsólet, Főtt kemény tojás, Gyümölcs, E:2 324(Kj) 556(KCal)F: 31(g)Kol:495(g)Sz: 49(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,	Brokkoli leves, Rántott halrudak, Burgonyapüré, Gyümölcs saláta, E:2 939(Kj) 703(KCal)F: 40(g)Kol: 27(g)Sz: 78(g)Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 288(mg)Allergén:Tej,	Zöldség leves korpá galuskával, Kertfőzelék, Vagdalt, Müzli szelet, E:3 927(Kj) 939(KCal)F: 35(g)Kol: 78(g)Sz: 91(g)Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:4,00(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 179(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldbab gulyás, Morzsás nudli, E:2 498(Kj) 598(KCal)F: 26(g)Kol: 80(g)Sz:104(g)Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 66(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Mogyorós krém, Barna magvas zsemle, E: 931(Kj) 223(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 51(mg)Allergén:Tej,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 700(Kj) 407(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 37(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 145(mg)Allergén:	Póréhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 884(Kj) 211(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:	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 169(Kj) 280(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)Allergén:	Pizzás csiga, Alma, E:1 220(Kj) 292(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(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

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2018.11.19 - 2018.11.25

	hétfő 2018.11.19	kedd 2018.11.20	szerda 2018.11.21	csütörtök 2018.11.22	péntek 2018.11.23
Tízórai	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 598(Kj) 382(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:	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: 197(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Házi csirkemáj krém, Félbarna kenyér, Lila hagyma, E:1 410(Kj) 337(KCal)F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 49(g)Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,62(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Kakaós tej, Teavaj, Fonott kalács, E:1 585(Kj) 379(KCal)F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 52(g)Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Csipke tea, Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 121(Kj) 268(KCal)F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 18(mg)Allergén:
Ebéd	Tarhonya leves zöldséges, Erdélyi rakott káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs, E:2 651(Kj) 634(KCal)F: 22(g)Kol: 59(g)Sz: 78(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,77(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 197(mg)Allergén:	Aldöldi burgonyaleves, Finomfőzelék, Hamburger pogácsa, Tejszelet, E:5 346(Kj) 1 279(KCal)F: 33(g)Kol: 99(g)Sz:131(g)Zsir: 65(g)Cuk: 8(g)Só:51,90(g)Tel.Zs: 19(g)Ca: 194(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Almaleves, Szezámós csirkemell, Zöldséges barnarizs, E:2 540(Kj) 608(KCal)F: 32(g)Kol: 13(g)Sz: 96(g)Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:8,02(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Csont leves finommetélttel, Halasi tokány(cs.hús.zöldbab.lecsó.kolbá, Burgonya gombóc, E: 844(Kj) 202(KCal)F: 9(g)Kol: 33(g)Sz: 24(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:4,30(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 82(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Gulyásleves, Sajtos metélt, Gyümölcs, E:2 902(Kj) 694(KCal)F: 22(g)Kol: 60(g)Sz: 34(g)Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 227(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Kocka sajt, Korpás zsemle, Uborka kígyó, E: 828(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 181(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 317(Kj) 315(KCal)F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	Házi tonhalkrém, Citromkarika, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 147(Kj) 274(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)Allergén:Halak,	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 064(Kj) 254(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:	Lekváros táská, Alma, E:1 491(Kj) 357(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: 32(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,

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

2018.11.26 - 2018.12.02

	hétfő 2018.11.26	kedd 2018.11.27	szerda 2018.11.28	csütörtök 2018.11.29	péntek 2018.11.30
Tízórai	Zöldtea, Sajtkrém, Császár zsemle, E:1 068(Kj) 255(KCal)F: 30(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,07(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)Allergén:Glutén,	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,	Tea, Margarin, Sárgabarack lekvár, Kifli, E:1 511(Kj) 361(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g)Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,	Kakaós tej, Kifli, E:1 152(Kj) 276(KCal)F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 204(mg)Allergén:Glutén,	Hibiszkusz tea, Borjupárisi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 228(Kj) 294(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:
Ebéd	Zöldborsó leves, Bakonyi gombás pulykatokány, Párolt rizs, E:2 593(Kj) 620(KCal)F: 28(g)Kol: 33(g)Sz: 81(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Müzli szelet, E:3 903(Kj) 934(KCal)F: 41(g)Kol:146(g)Sz: 81(g)Zsir: 47(g)Cuk: 6(g)Só:4,42(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 140(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Sütőtöklevés, Sültcsirke-mell mandulával szórva, Bulgur, Joghurtos vitamin mártás, E:2 660(Kj) 636(KCal)F: 35(g)Kol: 14(g)Sz: 76(g)Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,95(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 223(mg)Allergén:	Hagyma leves, Húsgombóc hajdinával, Paradicsommártás, Főtt burgonya, E:2 163(Kj) 517(KCal)F: 12(g)Kol: 32(g)Sz: 83(g)Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:3,87(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 84(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,	Újházy csirkeleves, Meggyes palacsinta, E:1 685(Kj) 403(KCal)F: 29(g)Kol: 43(g)Sz: 49(g)Zsir: 12(g)Cuk: 19(g)Só:3,03(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 96(mg)Allergén:
Uzsonna	Pizza, E:1 582(Kj) 379(KCal)F: 12(g)Kol: 55(g)Sz: 46(g)Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,30(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 61(mg)Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,Tojás,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 183(Kj) 283(KCal)F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)Allergén:	Sajtos pogácsa, Alma, E:1 361(Kj) 326(KCal)F: 9(g)Kol: 52(g)Sz: 47(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 63(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Petrezselymes mascarpóne krém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 187(Kj) 284(KCal)F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg)Allergén:	Kocka sajt sonkás, Korpás zsemle, E: 726(Kj) 174(KCal)F: 7(g)Kol: 21(g)Sz: 29(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 124(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