

**Étlap iskola alsó 7-10 év**  
**2019.09.02 - 2019.09.08**

|                | <b>hétfő</b><br>2019-09-02  | <b>kedd</b><br>2019-09-03  | <b>szerda</b><br>2019-09-04   | <b>csütörtök</b><br>2019-09-05  | <b>péntek</b><br>2019-09-06   |
|----------------|---|--|---|---|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Sajtkrém, Kormino,</b><br><br>E:1 127(Kj) 270(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 222(mg)<br>Allergén:Glutén,  | <b>Tej, Mogoróskrém, Kifli,</b><br><br>E:1 802(Kj) 431(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 263(mg)<br>Allergén:  | <b>Gyümölcs tea, Túrókrém<br/>snidlinges, Teljes kiőrlésű<br/>kenyér,</b><br><br>E: 789(Kj) 189(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)<br>Allergén:Tej,             | <b>Tejeskávé, Teavaj, Kalács<br/>foszlós,</b><br><br>E:1 707(Kj) 408(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg)<br>Allergén:Tej,Szezám,ag,  | <b>Tej, Margarin, Gépsonka,<br/>Teljes kiőrlésű kenyér,<br/>Uborka kígyó,</b><br><br>E:1 392(Kj) 333(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg)<br>Allergén:Tej, |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Magyaros karalábéleves,<br/>Majorannás pulyka falatok,<br/>Barna rizs, Gyümölcs<br/>saláta,</b><br><br>E:2 278(Kj) 575(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)<br>Allergén:Zeller,Tej, | <b>Korpagaluska leves ,<br/>Milánói makaróni r.sajt,<br/>Túrórudi</b><br><br>E:2290(Kj) 570(KCal)<br>F: 16(g)Kol:115(g)Sz: 66(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:2,70(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 297(mg)<br>Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, | <b>FokhagymakréMLEVES, Sült<br/>csirke-comb, Kukoricás<br/>rizs, Uborka saláta,</b><br><br>E:2 462(Kj) 599(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 77(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:22,30(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 59(mg)<br>Allergén:    | <b>Húsgombócleves,Főtt<br/>tojás,Paraj főzelék, Főtt<br/>burgonya kis adag , Müzli<br/>szelet</b><br><br>E:2 208(Kj) 571(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 47(g)Sz:123(g)<br>Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 209(mg)<br>Allergén: | <b>Frankfurtileves, Mákos<br/>metélt, Gyümölcs</b><br><br>E: 2400(Kj) 580(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 8(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)<br>Allergén:Zeller,                             |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Csemege felvágott,<br/>Margarin, Teljes kiőrlésű<br/>kenyér, Uborka kígyó,</b><br><br>E:1 330(Kj) 318(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Tej,                             | <b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű<br/>zsemle, Zöldpaprika,</b><br><br>E: 741(Kj) 177(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)<br>Allergén:Glutén,                              | <b>Zala felvágott, Margarin,<br/>Magvas zsemle,<br/>Paradicsom,</b><br><br>E:1 219(Kj) 292(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 26(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)<br>Allergén:Szójabab,Glutén,Tej, | <b>Házi tonhalkrém, Citrom<br/>karika, Teljes kiőrlésű<br/>kenyér,</b><br><br>E: 961(Kj) 230(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)<br>Allergén:Halak,Tej,                      | <b>Natur joghurt, Briós,</b><br><br>E:1 268(Kj) 303(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 26(g)Ca: 382(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

|                | <b>hétfő</b><br>2019-09-09  | <b>kedd</b><br>2019-09-10  | <b>szerda</b><br>2019-09-11  | <b>csütörtök</b><br>2019-09-12  | <b>péntek</b><br>2019-09-13  |
|----------------|---|--|--|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Kocka sajt sonkás, Zsemle, Zöldpaprika,</b><br><br>E:1 175(Kj) 281(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 45(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 327(mg)<br>Allergén:Glutén,               | <b>Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka kígyó,</b><br><br>E: 910(Kj) 218(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,       | <b>Tej, Túrós-lekváros papucs,</b><br><br>E:1 360(Kj) 325(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,                          | <b>Kakaós tej, Teavaj, Kalács,</b><br><br>E:1 387(Kj) 332(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg)<br>Allergén:Szezámmag,  | <b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b><br><br>E: 997(Kj) 238(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)<br>Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg)<br>Allergén:Tej,                              |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Köménymagleves, Hentes sertés tokány, Párolt rizs,gyümölcs</b><br><br>E:2 546(Kj) 608(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,26(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg)<br>Allergén:Glutén, | <b>Tarhonya leves , Vagdalt, Paradicsomos káposzta főzelék, Tejszelet,</b><br><br>E:2680(Kj) 640(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 87(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:2,80(g)<br>Tel.Zs: 12(g)Ca: 97(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej, | <b>Francia hagymaleves, Parajos halfilé, Mártás, Zöldséges rizs,</b><br><br>E:2 442(Kj) 623(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 12(g)Sz:112(g)<br>Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:12,82(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 168(mg)<br>Allergén:Halak, | <b>Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Túró Rudi,</b><br><br>E:2 910(Kj) 695(KCal)<br>F: 36(g)Kol:222(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 40(g)Cuk: 20(g)Só:0,82(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 177(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej, | <b>Gulyásleves, Tejbegríz,kakaó szórát</b><br><br>E:2 644(Kj) 632(KCal)<br>F: 17(g)Kol: 53(g)Sz:108(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg)<br>Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Pizzás csiga, Gyümölcs,</b><br><br>E1 246(Kj) 337(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)<br>Allergén:  | <b>Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b><br><br>E:1 089(Kj) 260(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)<br>Allergén:Tej,                | <b>Libamájás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b><br><br>E: 957(Kj) 229(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)<br>Allergén:Tej,                   | <b>Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs,</b><br><br>E:1 053(Kj) 252(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)<br>Allergén:Tej,                     | <b>Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b><br><br>E: 950(Kj) 227(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)<br>Allergén:Tej,            |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !



## Étlap óvodások 4-6

2019.09.23 - 2019.09.29

|                | <b>hétfő</b><br>2019-09-23   | <b>kedd</b><br>2019-09-24  | <b>szerda</b><br>2019-09-25   | <b>csütörtök</b><br>2019-09-26   | <b>péntek</b><br>2019-09-27   |
|----------------|--|--|---|--|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tejeskávé, Mákos rigó,</b>  | <b>Citromos tea, Főtt virsli ketchup, Zsemle,</b>  | <b>Tej, Padlizsánkrém, Korpás zsemle,</b>   | <b>Tej, Briós,</b>   | <b>Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  |
|                | E:1 606(Kj) 384(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)<br>Allergén:Tej,                             | E:1 078(Kj) 258(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 22(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej,   | E:1 316(Kj) 315(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 207(mg)<br>Allergén:Tej,       | E:1 029(Kj) 246(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej, | E: 735(Kj) 176(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)<br>Allergén:Tojás,Mustár,Tej, |
| <b>Ebéd</b>    | <b>BrokkolikréMLEVES, Sertéspörkölt, bulgúr , savanyúság</b>   | <b>Erőleves zöldségbetéttel, Burgonyafőzelék,virslipörkölt, Túrórudi</b>   | <b>GombakréMLEVES, Roston sült Tőkehalfilé*, Palermói mártás, Petrezselymes rizs,</b>   | <b>Magyaros karfiolleves, Natur csirkemell, Tőkfőzelék</b>   | <b>Szárnyasraguleves, Pásztor tarhonya, savanyúság</b>  |
|                | E:2 262(Kj) 541(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 48(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Diófélék, | E:2 286(Kj) 547(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 87(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,74(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg)<br>Allergén:Glutén,Tej, | E:2189(Kj)521(KCal)<br>F: 46(g)Kol: 61(g)Sz:142(g)<br>Zsir: 54(g)Cuk: 9(g)Só:4,76(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén, | E:2648(Kj) 562(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 95(mg)<br>Allergén:Glutén,Tojás,Tej,  | E:2346(Kj) 594(KCal)<br>F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:6,01(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 68(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,     |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  | <b>Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>   | <b>Olasz felvágott, Margarin, Sajtós kenyér, Uborka kígyó,</b>  | <b>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>   | <b>Diákcsemege felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Saláta levél,</b>  |
|                | E:1 273(Kj) 305(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg)<br>Allergén:Tej,                             | E:1 034(Kj) 247(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)<br>Allergén:Szójabab,Tej, | E:1 612(Kj) 386(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 73(mg)<br>Allergén:Tej,       | E: 915(Kj) 219(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)<br>Allergén:Tej,Glutén,          | E:1 359(Kj) 325(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)<br>Allergén:Tej,             |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

\*A menü az óvodás korcsoportban halrudacskát tartalmaz!

Élelmezésvezető