

Étlap iskola felső 11-14 év
2019.09.02 - 2019.09.08

	hétfő 2019-09-02	kedd 2019-09-03	szerda 2019-09-04	csütörtök 2019-09-05	péntek 2019-09-06
Tízórai	Tej, Sajtkrém, Kormino, E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 222(mg) Allergén:Glutén,	Tej, Mogoróskrém, Kifli, E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 263(mg) Allergén:	Gyümölcs tea, Túrókrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 789(Kj) 189(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,	Tejeskávé, Teavaj, Kalács foszlós, E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Tej,Szezám,ag,	Tej, Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Magyaros karalábéleves, Majorannás pulyka falatok, Barna rizs, Gyümölcs saláta, E:3016(Kj) 720(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg) Allergén:Zeller,Tej,	Korpagaluska leves, Milánói makaróni r.sajt,Túrórudi E3653(Kj) 872(KCal) F: 16(g)Kol:115(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 297(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	FokhagymakréMLEVES, Sült csirke-comb, Kukoricás rizs, Uborka saláta, E3762(Kj) 900(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 77(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:22,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 59(mg) Allergén:	Húsgombóclevés, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Müzli szelet E:3706(Kj) 887(KCal) F: 24(g)Kol: 47(g)Sz:123(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 209(mg) Allergén:	Frankfurtiléves, Mákos metélt ,Gyümölcs E:3719(Kj) 889 (KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg) Allergén:Zeller,
Uzsonna	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika, E: 741(Kj) 177(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,	Zala felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Paradicsom, E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi tonhalkrém, Citrom karika, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Halak, Tej,	Natur joghurt, Briós, E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 382(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap iskola felső 11-14 év
2019.09.09 - 2019.09.15

	hétfő 2019-09-09	kedd 2019-09-10	szerda 2019-09-11	csütörtök 2019-09-12	péntek 2019-09-13
Tízórai	Tej, Kocka sajt sonkás, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 45(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 327(mg) Allergén:Glutén,	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka kígyó, E: 910(Kj) 218(KCal) F: 8(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Túrós-lekváros papucs, E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg) Allergén:Szezám,Tej,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Köménymaglevés, Hentes sertés tokány, Párolt rizs, gyümölcs E:3271(Kj) 774 Kcal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,	Tarhonyaleves,Vagdalt, Paradicsomos káposzta főzelék, Tejszelet, E:2724(Kj) 650(KCal) F: 22(g)Kol: 87(g)Sz: 58(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 97(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Francia hagymaleves, Parajos halfilé, Mártás, Zöldséges rizs, E: 3679Kj) 880 (KCal) F: 27(g)Kol: 12(g)Sz:112(g) Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:12,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 168(mg) Allergén:Halak,	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Túró Rudi, E:4036 Kj) 905 (KCal) F: 36(g)Kol:222(g)Sz: 58(g) Zsir: 40(g)Cuk: 20(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gulyásleves, Tejbegríz, kakaó szórát E:4147 (Kj) 912 Kcal) F: 17(g)Kol: 53(g)Sz:108(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Pizzás csiga, Gyümölcs, E1 246(Kj) 337(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) Allergén:	Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,	Libamájás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E: 957(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs, E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tej,	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap iskola alsó 7-10 év
2019.09.16 - 2019.09.22

	hétfő 2019-09-16	kedd 2019-09-17	szerda 2019-09-18	csütörtök 2019-09-19	péntek 2019-09-20
Tízórai	Citromos tea, Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	Karamellás tej, Teavaj, Császár zsemle, E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Kacsamájkrém, Barna kenyér, Lila hagyma, E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 13(g)Kol: 6(g)Sz: 55(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Tej, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Saláta levél, E:1 369(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 189(mg) Allergén:Tej,	Tej, Sajtos pogácsa, E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 12(g)Kol: 61(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 219(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Ebéd	Almaleves, Carbonara penne E:3566(Kj) 853(KCal) F: 57(g)Kol:156(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 78(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Lebbencsleves, Rántott párizsi, Zöldborsó főzelék, gyümölcs E:3420(Kj) 836(KCal) F: 18(g)Kol:127(g)Sz: -2(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 556(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Magyaros zöldbableves, Vadas setésszelet, Zsemlegombóc, E:3409(Kj) 816(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz:108(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 196(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Paradicsom leves betűtésztaival, Tavaszri rizseshús, Csemegeuborka, Müzli szelet, E:3473(Kj) 831(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	Újházy csirkeleves, Császármorzsával,lekvár E:3920(Kj)938(KCal) F:1 330(g)Kol:2 816(g)Sz:5 260(g) Zsir:1 355(g)Cuk:2 050(g)Só:13,00(g) Tel.Zs: 42(g)Ca: 24 838(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,Diófélék,
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsszendvicskrém, Magvas zsemle, E: 931(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 656(Kj) 157(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	Teavaj, Virágméz, Zsemle, E: 824(Kj) 197(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Grehem kenyér, Uborka kígyó, E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 7(g)Kol: 29(g)Sz: 23(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Halak,Glutén,Tojás,Diófélék,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap iskola felső 11-14 év

2019.09.23- 2019.09.29

	hétfő 2019-09-23	kedd 2019-09-24	szerda 2019-09-25	csütörtök 2019-09-26	péntek 2019-09-27
Tízórai	Tejeskávé, Mákos rigó, E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,	Citromos tea, Főtt virsli ketchup, Zsemle, E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 9(g)Kol: 22(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tej, Padlizsánkrém, Korpás zsemle, E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 207(mg) Allergén:Tej,	Tej, Briós, E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 735(Kj) 176(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,
Ebéd	BrokkolikréMLEVES, Sertéspörkölt ,Párolt bulgúr, savanyúság E3282j) 785(KCal) F: 22(g)Kol: 48(g)Sz: 43(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Diófélék,	Erőleves zöldségbetéttel, Burgonyafőzelék,virslipörkölt, Túrórudi E:3864(Kj) 885(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 87(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg) Allergén:Glutén,Tej,	GombakréMLEVES, Roston sült tőkehalfilé, Palermói mártás, Petrezselymes rizs, E 3586(Kj)836(KCal) F: 46(g)Kol: 61(g)Sz:142(g) Zsir: 54(g)Cuk: 9(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magyaros karfiolleves, Natúr csirkemell,Tökfőzelék E:3398(Kj) 874 (KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 95(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Szárnyasraguleves,Pásztor tarhonya, savanyúság E: 3211 (Kj) 729 (KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 68(mg) Allergén:Tej,Glutén,
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,	Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	Olasz felvágott, Margarin, Sajtós kenyér, Uborka kígyó, E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,	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: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Saláta levél, E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(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