

**Étlap iskola alsó 7-10 év**  
**2018.10.01 - 2018.10.07**

	<b>hétfő</b> 2018.10.01	<b>kedd</b> 2018.10.02	<b>szerda</b> 2018.10.03	<b>csütörtök</b> 2018.10.04	<b>péntek</b> 2018.10.05
<b>Tízórai</b>	<b>Zöldtea, Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 168(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Kakaós csiga,</b>  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:	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  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,	<b>Tejeskávé, Briós,</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 015(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg) Allergén:Tojás,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Petrezselymes Zabpelyhes Hagymaleves, Pulyka pörkölt, Tarhonya köret, Téli vitaminaláta,</b>  E2788(Kj) 528(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 66(mg) Allergén:Glutén,Zeller,	<b>Tojásleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Gyümölcs,</b>  E:2852(Kj) 571(KCal) F: 22(g)Kol:150(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 119(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zöldborsó leves, Lecsós sertésszelet, Párolt rizs, Müzli szelet,</b>  E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 18(g)Kol: 33(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg) Allergén:Glutén,Zeller,	<b>Gyümölcs leves, Piritott csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság,</b>  E:2958(Kj) 592(KCal) F: 21(g)Kol: 36(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Palóc leves, Darás metélt, Sárgabarack lekvár,</b>  E:2 773(Kj) 663(KCal) F: 16(g)Kol: 48(g)Sz: 70(g) Zsir: 48(g)Cuk: 25(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 55(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres vajkrém, Sajtós kenyér,</b>  E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 64(mg) Allergén:	<b>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,	<b>Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 22(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 132(mg) Allergén:Tej,	<b>Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E: 833(Kj) 199(KCal) F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg) Allergén:Tej,	<b>Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg) Allergén:Szójabab,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)

Élelmezésvezető

Étlap iskola alsó 7-10 év  
2018.10.08 - 2018.10.14

	<b>hétfő</b> 2018.10.08	<b>kedd</b> 2018.10.09	<b>szerda</b> 2018.10.10	<b>csütörtök</b> 2018.10.11	<b>péntek</b> 2018.10.12	<b>szombat</b> 2018.10.13
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Bagett zabpelyhes,</b>  E: 949(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Kakaós tej, Teavaj, Fonott kalács,</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Szezám, Mustár,	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Halak, Tej,	<b>Tej, Sajtos rúd,</b>  E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 9(g)Kol:248(g)Sz: 27(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej,	<b>Tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Margarin, Sárgabarack lekvár, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg) Allergén:Tej, Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros karfiollevés Bakonyi csirke Bulgúr</b>  E:3 493(Kj) 857(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 237(mg) Allergén:Tej, Glutén,	<b>Erőleves Céna metélttel, Lencsefőzelék, Füstölt, főtt tarja, Túrós Rudi,</b>  E:2 904(Kj) 795(KCal) F: 35(g)Kol:119(g)Sz: 76(g) Zsir: 26(g)Cuk: 22(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 180(mg) Allergén:Tej, Glutén, Mustár,	<b>Daragaluskaleves Milánói Makaróni Reszelt sajt Gyümölcs</b>  E:2 841(Kj) 740(KCal) F: 29(g)Kol: 27(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 145(mg) Allergén:Tej, Glutén,	<b>Zöldséges árpagyöngy leves, Zöldbab főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet,</b>  E:3 274(Kj) 844(KCal) F: 20(g)Kol: 34(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 202(mg) Allergén:Tej, Glutén,	<b>Gulyásleves Tejbendara Kakaó szórással</b>  E:3 015(Kj) 882(KCal) F: 30(g)Kol: 17(g)Sz: 49(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Szezám, Mustár,	<b>Rostos gyümölcsle, Tavaszi rizseshús, Uborka saláta,</b>  E:3 742(Kj) 917(KCal) F: 10(g)Kol: 26(g)Sz: 77(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 52(mg) Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Libamájás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  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,	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén, Tej,	<b>Zöldhagymás túrókrém Zsemle Retek</b>  E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg) Allergén:Glutén, Tej,	<b>Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Pizzás csiga, Alma,</b>  E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:	<b>Kocka sajt, Zsemle, Uborka kígyó,</b>  E: 890(Kj) 213(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,

## Étlap iskola alsó 7-10 év

### 2018.10.15 - 2018.10.21

	<b>hétfő</b> 2018.10.15	<b>kedd</b> 2018.10.16	<b>szerda</b> 2018.10.17	<b>csütörtök</b> 2018.10.18	<b>péntek</b> 2018.10.19
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Mákos rigó,</b>  E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg) Allergén:Szezámag,	<b>Karamellás tej, Teavaj, Kifli,</b>  E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg) Allergén:Szezámag,	<b>Csipke tea, Magyaros Túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E: 810(Kj) 194(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 2(g)Cuk: 4(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Virágméz, Teavaj, Császár zsemle,</b>  E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 204(mg) Allergén:Szezámag,Glutén,	<b>Gyümölcs tea, Borjúpárizsi, Margarin, Retek hasáb, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 101(Kj) 263(KCal) F: 8(g)Kol: 5(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldségkrémleves Sült csirkemell Sajt mártás Párolt zöldség köret Párolt rizs (kis adag)</b>  E:2848(Kj) 581 (KCal) F: 25(g)Kol: 99(g)Sz: 27(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Kertészleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Tejszelet,</b>  E:2558(Kj) 563 (KCal) F: 13(g)Kol: 94(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 288(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	<b>Csont leves, Rántott csirkecomb filé, Párolt rizs, Csiki mártás,</b>  E:2835(Kj) 579(KCal) F: 14(g)Kol: 50(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 73(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	<b>Alföldi burgonyaleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Gyümölcs,</b>  E:2992(Kj) 590(KCal) F: 47(g)Kol:144(g)Sz:137(g) Zsir: 59(g)Cuk: 0(g)Só:50,98(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 476(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Jókai bableves, Túrós palacsinta,</b>  E:2 750(Kj) 524(KCal) F: 19(g)Kol: 50(g)Sz: 31(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 58(mg) Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kacsamájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 13(g)Kol: 6(g)Sz: 56(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,	<b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  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:Tej,	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 31(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 182(mg) Allergén:Tej,	<b>Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E: 824(Kj) 197(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Magyaros vajkrém, Rozsos zsemle, Csemegeuborka,</b>  E: 833(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg) Allergén:Mustár,

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)

Élelmezésvezető

**Étlap iskola alsó 7-10 év**  
**2018.10.22 - 2018.10.28**

	<b>hétfő</b> 2018.10.22	<b>kedd</b> 2018.10.23	<b>szerda</b> 2018.10.24	<b>csütörtök</b> 2018.10.25	<b>péntek</b> 2018.10.26
<b>Tízórai</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Citromos tea, Fahéjas csiga,</b>  E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg) Allergén:	<b>Tej, Puffancs zsemle,</b>  E: 949(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Citromos tea, Főtt virsli ketchup, Zsemle,</b>  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,
<b>Ebéd</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Zöldségleves Korpagaluskával Székelykáposzta Gyümölcs</b>  E: 2797(Kj) 661(KCal) F: -3(g)Kol: 63(g)Sz:-28(g) Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 233(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Sajtgaluska leves, Csemege sertés sült, Paradicsommártás, Babos rizs, Gyümölcs,</b>  E:2 896(Kj) 693(KCal) F: 21(g)Kol: 58(g)Sz:100(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 97(mg) Allergén:Tej,Glutén,Zeller,	<b>Legényfogó leves, Diós metélt,</b>  E:2 870(Kj) 691(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 112(mg) Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Diófélék,
<b>Uzsonna</b>	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 28(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 055(Kj) 252(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 697(Kj) 167(KCal) F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !