

Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.05.06 - 2019.05.12

	hétfő 2019.05.06	kedd 2019.05.07	szerda 2019.05.08	csütörtök 2019.05.09	péntek 2019.05.10
Tízórai	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E: 906(Kj) 217(KCal)F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 31(g)Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Tej,	Tej, Virágméz, Margarin, Zsemle, E:1 674(Kj) 401(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 56(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 262(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Tavaszki felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 477(Kj) 353(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 37(g)Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)Allergén:	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 399(Kj) 335(KCal)F: 10(g)Kol: 53(g)Sz: 40(g)Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 183(mg)Allergén:Tej,Szójabab,	Tea, Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, E:1 426(Kj) 341(KCal)F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 47(g)Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 12(mg)Allergén:Szójabab,
Ebéd	Brokkoli krémleves, Hentes csirke tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 725(Kj) 891(KCal)F: 23(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g)Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só:3,31(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 222(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Sajtgaluska leves, Köményes sertéssült, Kelkáposzta főzelék, Müzli szelet, E:2 322(Kj) 556(KCal)F: 22(g)Kol: 82(g)Sz: 65(g)Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:3,92(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 229(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	Gyümölcs leves, Budapest ragu, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, E:2 926(Kj) 700(KCal)F: 37(g)Kol: 76(g)Sz: 92(g)Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:2,82(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 120(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Karalábéleves magyaros, Rántott sajt, Tejszínes kukorica főzelék, Gyümölcs, E:4 320(Kj) 1 033(KCal)F: 47(g)Kol:134(g)Sz: 89(g)Zsir: 54(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 697(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Csirkegulyás, Mákos guba, Vanília sodó, E:3 762(Kj) 900(KCal)F: 43(g)Kol:120(g)Sz:129(g)Zsir: 21(g)Cuk: 34(g)Só:5,17(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 591(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Kenőmájás, Zsemle, Lila hagyma, E: 925(Kj) 221(KCal)F: 8(g)Kol: 67(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén,	Sonkakerém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 048(Kj) 251(KCal)F: 11(g)Kol: 13(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)Allergén:	Tojáskrém, Zsemle, Retek hasáb, E:1 098(Kj) 263(KCal)F: 13(g)Kol:210(g)Sz: 36(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E: 794(Kj) 190(KCal)F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)Allergén:	Diákcsemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 644(Kj) 393(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(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

2019.05.13 - 2019.05.19

	hétfő 2019.05.13	kedd 2019.05.14	szerda 2019.05.15	csütörtök 2019.05.16	péntek 2019.05.17
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:2 092(Kj) 500(KCal)F: 19(g)Kol: 30(g)Sz: 80(g)Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 320(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 211(Kj) 290(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:	Házi gyümölcs joghurt, Kifli, E: 916(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 2(g)Cuk: 3(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 64(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 723(Kj) 412(KCal)F: 16(g)Kol: 50(g)Sz: 39(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 260(mg)Allergén:Tej,Szójabab,	Tej, Mogyorós krém, Félbarna kenyér, E:1 749(Kj) 418(KCal)F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 62(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 306(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Francia hagymaleves, Pulyka paprikás, Alföldi tarhonya köret, Gyümölcs, E:2 121(Kj) 507(KCal)F: 33(g)Kol: 78(g)Sz: 77(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 70(mg)Allergén:	Karfiolkrém leves, Serpenyős burgonya virslivel, Uborka saláta, E:3 274(Kj) 783(KCal)F: 37(g)Kol: 57(g)Sz: 83(g)Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:4,52(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 110(mg)Allergén:	Gomba leves, Rántott halrudak, Petrezselymes rizs, Joghurtos vitamin mártás, E:4 054(Kj) 970(KCal)F: 42(g)Kol: 72(g)Sz:108(g)Zsir: 42(g)Cuk: 1(g)Só:3,31(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 238(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Daragaluska leves, Grillcsirke comb, Zöldborsó főzelék, Gyümölcs, E:2 900(Kj) 694(KCal)F: 48(g)Kol: 65(g)Sz: 77(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,60(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 295(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Jókai bableves, Palacsinta, E:2 839(Kj) 679(KCal)F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 87(g)Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:3,70(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 101(mg)Allergén:
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika, E:1 035(Kj) 248(KCal)F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,75(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 212(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldhagymás túrókrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, E: 937(Kj) 224(KCal)F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 779(Kj) 186(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 32(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)Allergén:	Kenőmájás, Zsemle, Zöldpaprika, E: 925(Kj) 221(KCal)F: 8(g)Kol: 67(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,	Csemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldhagyma, E:1 649(Kj) 395(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(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

2019.05.20 - 2019.05.26

	hétfő 2019.05.20	kedd 2019.05.21	szerda 2019.05.22	csütörtök 2019.05.23	péntek 2019.05.24
Tízórai	Karamellás tej, Rozsos kifli, E:1 180(Kj) 282(KCal)F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 53(g)Zsir: 3(g)Cuk: 24(g)Só:1,26(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 256(mg)Allergén:	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Kifli, E:1 737(Kj) 416(KCal)F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g)Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 268(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, Citromkarika, E:1 498(Kj) 358(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,16(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Tej, Teavaj, Kifli, E:1 726(Kj) 413(KCal)F: 15(g)Kol: 59(g)Sz: 49(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 271(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos rettek, E:1 364(Kj) 326(KCal)F: 10(g)Kol:126(g)Sz: 40(g)Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)Allergén:Tojás,Szójabab,Tej,
Ebéd	Tavaszi zöldségleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:3 944(Kj) 943(KCal)F: 50(g)Kol:188(g)Sz:102(g)Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,98(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 390(mg)Allergén:Szójabab,Tej,	Erőleves csiga tésztával, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Müzli szelet, E:2 885(Kj) 690(KCal)F: 18(g)Kol: 41(g)Sz:121(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:2,44(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 123(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	Sajtkrémleves, Temesvári s.tokány, Kuszkus, E:3 222(Kj) 771(KCal)F: 45(g)Kol: 75(g)Sz: 78(g)Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 131(mg)Allergén:	Vajgaluskaleves, Köményes sertéssült, Lucskos káposzta főzelék, Gyümölcs, E:1 747(Kj) 418(KCal)F: 15(g)Kol: 67(g)Sz: 47(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 119(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack lekvár, E:4 117(Kj) 985(KCal)F: 26(g)Kol: 74(g)Sz: 88(g)Zsir: 80(g)Cuk: 31(g)Só:2,42(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 113(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab
Uzsonna	Kocka sajt sonkás, Zsemle, Uborka kígyó, E: 828(Kj) 198(KCal)F: 6(g)Kol: 21(g)Sz: 34(g)Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 132(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 495(Kj) 358(KCal)F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 29(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 19(mg)Allergén:	Pritaminos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 749(Kj) 179(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 54(mg)Allergén:	Medvehagymás mascarponekrém, Félbarna kenyér, E:1 145(Kj) 274(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Mini pizza, Alma, E:1 207(Kj) 289(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)Allergén:

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

2019.05.27 - 2019.06.02

	hétfő 2019.05.27	kedd 2019.05.28	szerda 2019.05.29	csütörtök 2019.05.30	péntek 2019.05.31
Tízórai	Tej, Zabpelyhes tavaszi bagett, E:1 596(Kj) 382(KCal)F: 16(g)Kol: 72(g)Sz: 42(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 322(mg)Allergén:Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 399(Kj) 335(KCal)F: 10(g)Kol: 53(g)Sz: 40(g)Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 183(mg)Allergén:Tej,Szójabab,	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 125(Kj) 269(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,	Tej, Szezámós vajkrém, Zsemle, E:1 455(Kj) 348(KCal)F: 13(g)Kol: 59(g)Sz: 42(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Házi gyümölcs joghurt, Kifli, E: 916(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 2(g)Cuk: 3(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 64(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,
Ebéd	Sárgabarackkrém leves, Zöldborsós csirkeragu, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 880(Kj) 689(KCal)F: 32(g)Kol: 14(g)Sz:107(g)Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:3,82(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 90(mg)Allergén:	Zabgaluska leves, Vagdaltszelet, Burgonya főzelék majorannás, Túró Rudi, E:4 206(Kj) 1 006(KCal)F: 28(g)Kol:165(g)Sz:120(g)Zsir: 48(g)Cuk: 20(g)Só:1,92(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 209(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	Paradicsom leves, Göngyöltsertés szelet, Zöldséges bulgúr, Gyümölcs, E:4 100(Kj) 920(KCal)F: 37(g)Kol:129(g)Sz:164(g)Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:9,50(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 123(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Szójabab,Tej,	Tarhonya leves, Főtt tojás, Paraj főzelék, Fánk, E:4 043(Kj) 996(KCal)F: 42(g)Kol:145(g)Sz:208(g)Zsir: 45(g)Cuk: 10(g)Só:1,87(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 491(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,	Májgombóclevés, Káposztás tészta, E:2 790(Kj) 667(KCal)F: 23(g)Kol: 71(g)Sz: 95(g)Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:2,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 142(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 495(Kj) 358(KCal)F: 15(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 226(mg)Allergén:Tej,	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 571(Kj) 137(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)Allergén:	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 101(Kj) 263(KCal)F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 21(mg)Allergén:Szójabab,	Téli szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 439(Kj) 344(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:Tej,	Sajtos pogácsa, Alma, E:1 583(Kj) 379(KCal)F: 11(g)Kol: 65(g)Sz: 54(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 71(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető