

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.10.05-2020.10.11

	hétfő 2020-10-05	kedd 2020-10-06	szerda 2020-10-07	csütörtök 2020-10-08	péntek 2020-10-09
Tízórai	Tej, Lekváros bukta péksütemény, E:1 800(Kj) 431(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Zöldtea, Fokhagymás felvágott, Zsemle, Zöldség, E:1 065(Kj) 255(KCal)F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 35(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:1 983(Kj) 474(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 64(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Karamellás tej, Margarin, Rozsos kifli, E:1 818(Kj) 435(KCal)F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 64(g)Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:0,43(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 315(mg)Allergén:Tej,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 475(Kj) 353(KCal)F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 56(g)Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:0,48(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 391(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Májgombóclevés, Firenzei makaróni, Gyümölcs, E:3 646(Kj) 872(KCal)F: 99(g)Kol:117(g)Sz:110(g)Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,82(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 307(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,	Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Grill virsli, Túró Rudi, E:3 873(Kj) 927(KCal)F: 32(g)Kol:104(g)Sz: 99(g)Zsir: 42(g)Cuk: 20(g)Só:2,37(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 181(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Zöldségkrémleves, Sajtos halszelet, Főtt rizs, E:3 572(Kj) 855(KCal)F: 22(g)Kol: 14(g)Sz:153(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,38(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 101(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, E:3 426(Kj) 820(KCal)F: 25(g)Kol: 56(g)Sz:107(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 350(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Raguleves, Császármorzsa, Gyümölcs, E:3 033(Kj) 726(KCal)F: 29(g)Kol: 47(g)Sz:120(g)Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 65(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Májkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, E:1 325(Kj) 317(KCal)F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 40(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	Joghurtos-snidlinges túrókrém, Korpás zsemle, E:1 080(Kj) 258(KCal)F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 90(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 161(Kj) 278(KCal)F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 596(Kj) 382(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	Padlizsánkrém T.k.kenyér, Zöldség, E: 972(Kj) 233(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg)Allergén:Mustár,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
2020.10.12-2020.10.18

	hétfő 2020-10-12	kedd 2020-10-13	szerda 2020-10-14	csütörtök 2020-10-15	péntek 2020-10-16
Tízórai	Gyümölcs tea, Sajtos rúd, E:1 174(Kj) 281(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 978(Kj) 473(KCal)F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,77(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 884(Kj) 451(KCal)F: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 318(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 923(Kj) 460(KCal)F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 61(g)Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Házi tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle, E:1 205(Kj) 288(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Halak,Glutén,
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Spagetti carbonara, Reszelt sajt, E:3 197(Kj) 765(KCal)F: 33(g)Kol:107(g)Sz: 94(g)Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:5,84(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 397(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet, E:2 994(Kj) 716(KCal)F: 28(g)Kol: 48(g)Sz: 64(g)Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:4,02(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Fokhagymakrémleves, Temesvári pulykatokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 461(Kj) 828(KCal)F: 29(g)Kol: 87(g)Sz:100(g)Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 96(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Húsgombóclevés, Sóskafölélék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Müzli szelet, E:3 240(Kj) 775(KCal)F: 27(g)Kol:250(g)Sz:120(g)Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:5,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 418(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs, E:3 800(Kj) 909(KCal)F: 30(g)Kol: 96(g)Sz:105(g)Zsir: 35(g)Cuk: 16(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 456(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 166(Kj) 279(KCal)F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 394(Kj) 333(KCal)F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 68(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 114(Kj) 266(KCal)F: 9(g)Kol: 63(g)Sz: 43(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 578(Kj) 377(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,39(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 121(mg)Allergén:Glutén,	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 710(Kj) 409(KCal)F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 40(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,46(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(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 2020.10.19-2020.10.25

	hétfő 2020-10-19	kedd 2020-10-20	szerda 2020-10-21	csütörtök 2020-10-22	péntek 2020-10-23
Tízórai	<p>Citromos tea, Lekváros bukta,</p> <p>E:1 322(Kj) 316(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g)Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,</p>	<p>Kakaó, Gépsonka, Margarin, Zsemle,</p> <p>E:2 005(Kj) 480(KCal)F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:2,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 319(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Tej, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,</p> <p>E:2 004(Kj) 479(KCal)F: 18(g)Kol:154(g)Sz: 53(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,62(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,</p>	<p>Tej, Gabonapehely,</p> <p>E:1 175(Kj) 281(KCal)F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	
Ebéd	<p>Tejfölös gombaleves, Bolognai T.k. tészta, Gyümölcs,</p> <p>E:2 318(Kj) 554(KCal)F: 21(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g)Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 165(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Erőleves, Lencsefőzelék, Füstölt tarja,</p> <p>E:2 548(Kj) 609(KCal)F: 35(g)Kol: 73(g)Sz: 72(g)Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,73(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,</p>	<p>Zabgaluska leves, Brokkolifőzelék, Sült virsli, Túró Rudi,</p> <p>E:3 833(Kj) 917(KCal)F: 30(g)Kol:121(g)Sz: 72(g)Zsir: 54(g)Cuk: 19(g)Só:2,97(g)Tel.Zs: 17(g)Ca: 421(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,</p>	<p>Gulyásleves, Gönczi palacsinta, Gyümölcs,</p> <p>E:2 421(Kj) 679(KCal)F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 85(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,</p>	
Uzsonna	<p>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</p> <p>E:1 685(Kj) 403(KCal)F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 207(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli,</p> <p>E: 968(Kj) 232(KCal)F: 18(g)Kol: 16(g)Sz: 67(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tej,Glutén,</p>	<p>Pritaminos krém, Kifli,</p> <p>E: 727(Kj) 174(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)Allergén:Glutén,</p>	<p>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</p> <p>E:1 523(Kj) 364(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg)Allergén:Glutén,</p>	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !