

## Étlap iskola felső 11-14 év

### 2019.03.04 - 2019.03.10

	<b>hétfő</b> 2019.03.04	<b>kedd</b> 2019.03.05	<b>szerda</b> 2019.03.06	<b>csütörtök</b> 2019.03.07	<b>péntek</b> 2019.03.08
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Virágméz, Margarin, Zsemle,</b>  E:1 424(Kj) 341(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 201(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kakaós tej, Mákos rigó,</b>  E:1 439(Kj) 344(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g)Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi gyümölcs joghurt, Kifli,</b>  E: 657(Kj) 182(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Glutén,	<b>Gyümölcs-Hibiszkusz tea, Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromkarika,</b>  E: 989(Kj) 237(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)Allergén:Halak,Glutén,	<b>Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Barna magvas zsemle,</b>  E:1 404(Kj) 336(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g)Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves, Sonkás árpagyöngy, Alma,</b>  E3409(Kj) 845(KCal)F: 17(g)Kol: 35(g)Sz: 62(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 90(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	<b>Tojás leves, Zöldbab főzelék, Sült virsli, Túró Rudi,</b>  E:3764(Kj) 895(KCal)F: 22(g)Kol:218(g)Sz: 39(g)Zsir: 47(g)Cuk: 20(g)Só:1,82(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 160(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	<b>Sárgabarackkrém leves, Sertéspörkölt, Tészta köret durum tésztával, Csemegeuborka,</b>  E:3725(Kj) 872(KCal)F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 57(g)Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 58(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tarhonya leves, Tökfőzelék, Hamburger pogácsa, Gyümölcs,</b>  E:3552(Kj) 850 (KCal)F: 15(g)Kol: 57(g)Sz: 47(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,62(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 179(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Májgombóclevés, Tejbedara, Gyümölcs,</b>  E:3328(Kj) 796(KCal)F: 16(g)Kol: 49(g)Sz: 68(g)Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 283(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E:1 264(Kj) 303(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	<b>Medvehagymás mascarponekrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E: 913(Kj) 218(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)Allergén:Glutén,	<b>Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E: 963(Kj) 230(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén,	<b>Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E: 931(Kj) 299(KCal)F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 109(Kj) 265(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)Allergén:Glutén,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

## Étlap iskola felső 11-14 év

2019.03.11 - 2019.03.17

	<b>hétfő</b> 2019.03.11	<b>kedd</b> 2019.03.12	<b>szerda</b> 2019.03.13	<b>csütörtök</b> 2019.03.14	<b>péntek</b> 2019.03.15
<b>Tízórai</b>	<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>Tej, Zala felvágott, Zsemle, Uborka kígyó,</b>  E:1 199(Kj) 287(KCal)F: 13(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	<b>Citromos tea, Banános túrókrém, Zsemle,</b>  E: 957(Kj) 229(KCal)F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 42(g)Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Tea, Diákcsemege felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 151(Kj) 275(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,	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>Ebéd</b>	<b>Tavaszi zöldségleves, Bakonyi gombás pulykatokány, Tészta köret teljes kiőrlésű tésztából, Gyümölcs,</b>  E:3423(Kj) 819(KCal)F: 35(g)Kol:117(g)Sz:141(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 108(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tarhonya leves zöldséges, Paraj főzelék, Főtt tojás, Tejszelet,</b>  E:4039(Kj) 988(KCal)F: 13(g)Kol: 97(g)Sz: 42(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 287(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Sajtkrémleves, Serpenyős burgonya pulykahússal, Céklasaláta,</b>  E:3296 789(KCal)F: 38(g)Kol: 48(g)Sz: 48(g)Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 87(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Erőleves finom metélttel, Sült csirke-comb, Zöldséges barnarizs, Joghurtos vitamin mártás,</b>  E:3849(Kj) 882(KCal)F: 22(g)Kol: 13(g)Sz: 97(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:8,00(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 280(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	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>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  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,Glutén,	<b>Házi pisztáciás csirkemáj krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 218(Kj) 291(KCal)F: 11(g)Kol: 1(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,	<b>Kolbászkrém, Félbarna kenyér, Póréhagyma,</b>  E:1 083(Kj) 259(KCal)F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,	<b>Kocka sajt, Kifli, Alma,</b>  E: 843(Kj) 202(KCal)F: 6(g)Kol: 27(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 153(mg)Allergén:Tej,Glutén,	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:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

## Étlap iskola felső 7-10 év

2019.03.18 - 2019.03.24

	<b>hétfő</b> 2019.03.18	<b>kedd</b> 2019.03.19	<b>szerda</b> 2019.03.20	<b>csütörtök</b> 2019.03.21	<b>péntek</b> 2019.03.22
<b>Tízórai</b>	<b>Tej 1,5%, Sajtos croissant,</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal)F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,	<b>Kakaós tej, Teavaj, Fonott kalács,</b>  E:1 447(Kj) 346(KCal)F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 50(g)Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 182(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Házi gyümölcs joghurt, Kifli,</b>  E: 637(Kj) 152(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tej, Vajkrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 43(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 223(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gyümölcs tea, Főtt kemény tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1179(Kj) 254(KCal)F: 16(g)Kol:420(g)Sz: 29(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Csont leves, Mészáros m.tokány(m.hús+virslirik ák), Petrezselymes burgonya, Gyümölcs,</b>  E:3544(Kj) 809(KCal)F: 20(g)Kol: 44(g)Sz: 69(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 107(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	<b>Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék, Sonka ropogós, Túró Rudi,</b>  E34896(Kj) 784(KCal)F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 89(g)Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:3,16(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 161(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Paradicsom leves bazsalikomos, Tavaszi rizseshús, Csemegeuborka,</b>  E3315(Kj) 766(KCal)F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 64(g)Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)Allergén:Glutén,	<b>Lebbencsleves, Rántott halrudak, Finomfőzelék, Farsangi fánk,</b>  E:4082(Kj) 992(KCal)F: 48(g)Kol: 33(g)Sz:129(g)Zsir: 55(g)Cuk: 10(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 224(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Babgulyásleves, Máros metélt,</b>  E:4028(Kj) 997(KCal)F: 21(g)Kol: 50(g)Sz: 92(g)Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:2,10(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 234(mg)Allergén:Glutén,Tej,Zeller,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E: 974(Kj) 233(KCal)F: 10(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 970(Kj) 232(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 28(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,	<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:Glutén,	<b>Túrókrém szezámos, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E: 849(Kj) 203(KCal)F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 31(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 50(mg)Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Marha párizsi, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó,</b>  E: 980(Kj) 235(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 2(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 iskola felső 11-14 év

2019.03.25 - 2019.03.31

	<b>hétfő</b> 2019.03.25	<b>kedd</b> 2019.03.26	<b>szerda</b> 2019.03.27	<b>csütörtök</b> 2019.03.28	<b>péntek</b> 2019.03.29
<b>Tízórai</b>	<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, Almás sajtkrém, Zsemle,</b>  E: 861(Kj) 206(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 66(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tej, Gabona pehely,</b>  E:1 098(Kj) 263(KCal)F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	<b>Tej 1,5%, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 424(Kj) 341(KCal)F: 13(g)Kol: 37(g)Sz: 35(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 188(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	<b>Tej, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemegeuborka,</b>  E:1066(Kj) 275(KCal)F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Ébéd</b>	<b>Zellerkrém leves, Sültcsirkemell, Párolt köles, Citrom mártás,</b>  E:3991(Kj) 955(KCal)F: 33(g)Kol: 25(g)Sz:132(g)Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,88(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,	<b>Csont leves eperlevéllel, Zabpelyhes húsgombóc sertéshúsból, Paradicsommártás, Főtt burgonya,</b>  E:2985(Kj) 714(KCal)F: 14(g)Kol: 41(g)Sz: 75(g)Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:2,60(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 84(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	<b>Karfiol leves, Budapest sertés borda, Petrezselymes rizs,</b>  E:3327(Kj) 835(KCal)F: 30(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 74(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	<b>Hamis gulyásleves, Kertifőzelék, Csemege sertés sült, Almás rétes,</b>  E:3568(Kj) 854(KCal)F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 83(g)Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:4,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 182(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Palóc leves, Diós metélt,</b>  E:3173(Kj) 898(KCal)F: 19(g)Kol: 57(g)Sz: 73(g)Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 93(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Diófélék,
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 259(Kj) 301(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 159(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Hagymás lencsekrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E:1 981(Kj) 474(KCal)F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,	<b>Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 683(Kj) 403(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 35(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)Allergén:Glutén,	<b>Körözött, Zsemle, Lila hagyma,</b>  E:1 729(Kj) 414(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 39(g)Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 150(mg)Allergén:Glutén,	<b>Kocka sajt sonkás, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E: 822(Kj) 197(KCal)F: 7(g)Kol: 21(g)Sz: 34(g)Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető