

Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.06.03 - 2019.06.09

	hétfő 2019.06.03	kedd 2019.06.04	szerda 2019.06.05	csütörtök 2019.06.06	péntek 2019.06.07
Tízórai	Tej, Szezámós rigó, E:1 378(Kj) 330(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,Szójabab,	Tejeskávé, Teavaj, Zsemle, E:1 875(Kj) 448(KCal)F: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 319(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Főtt tojás karika, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 363(Kj) 326(KCal)F: 8(g)Kol:105(g)Sz: 43(g)Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 53(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Tej, Margarin, Sárgabarack lekvár, Zsemle, E:1 533(Kj) 367(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 48(g)Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 608(Kj) 385(KCal)F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 35(g)Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 12(mg)Allergén:
Ebéd	Zöldségleves korpagaluskával, Sonkás kocka, Gyümölcs, E:4 076(Kj) 975(KCal)F: 37(g)Kol:131(g)Sz:153(g)Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 126(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Lebbencsleves, Csemege sertés sült, Sárgarépa főzelék, Túró Rudi, E:3 873(Kj) 927(KCal)F: 34(g)Kol:146(g)Sz: 89(g)Zsir: 46(g)Cuk: 29(g)Só:2,50(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 395(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Őszibarackrém leves, Rántott halrudak, Mexikói rizs, E:5 454(Kj) 1 305(KCal)F: 65(g)Kol: 9(g)Sz: 89(g)Zsir: 76(g)Cuk: 7(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 124(mg)Allergén:	Tavaszi zöldségleves Pulyka pörkölt Burgonya főzelék majorannás, Gyümölcs, E:3 087(Kj) 738(KCal)F: 16(g)Kol: 16(g)Sz:102(g)Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:1,92(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 126(mg)Allergén:	Májgombócleves, Hortobágyi húsos palacsinta, E:1 825(Kj) 437(KCal)F: 17(g)Kol: 76(g)Sz: 43(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 97(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,
Uzsonna	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma, E: 867(Kj) 207(KCal)F: 8(g)Kol: 67(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)Allergén:	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 656(Kj) 396(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 779(Kj) 186(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 31(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta levél, E:1 279(Kj) 306(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,75(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)Allergén:	Házi pisztáciás vajkrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 294(Kj) 310(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 48(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

2019.06.10 - 2019.06.16

	hétfő 2019.06.10	kedd 2019.06.11	szerda 2019.06.12	csütörtök 2019.06.13	péntek 2019.06.14
Tízórai	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:	Tejeskávé, Briós, E:1 844(Kj) 441(KCal)F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 71(g)Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 890(Kj) 213(KCal)F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 35(g)Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)Allergén:	Tej, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 631(Kj) 390(KCal)F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 39(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 259(mg)Allergén:Tej,	Tea, Téli szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 751(Kj) 419(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:Tej,
Ebéd	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:	Zellerkrém leves, Lecsós virslis, Tarhonya köret, Gyümölcs, E:3 731(Kj) 893(KCal)F: 33(g)Kol:134(g)Sz: 87(g)Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:5,84(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 146(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,	Erőleves csiga tésztával, Rántott csirke-mell, Petrezselymes rizs fél köret, Párolt zöldségköret fél adag, E:3 442(Kj) 823(KCal)F: 43(g)Kol: 70(g)Sz:113(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab	Pírtott tészta leves, Natúr szelet, Meggy mártás, Burgonya köret kis adag, E:3 456(Kj) 827(KCal)F: 29(g)Kol: 56(g)Sz:138(g)Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:6,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 160(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Lencsegulyás, Tejbedara, Gyümölcs, E:2 919(Kj) 698(KCal)F: 25(g)Kol: 64(g)Sz:104(g)Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:0,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 350(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	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:	Kocka sajt, Kifli, E:1 108(Kj) 265(KCal)F: 9(g)Kol: 37(g)Sz: 41(g)Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,75(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 206(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Padlizsánkrém, Zsemle, E:1 232(Kj) 295(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	Póréhagymás szendvicsskrém, Zsemle, E: 830(Kj) 199(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,	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

Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.06.17 - 2019.06.23

	hétfő 2019.06.17	kedd 2019.06.18	szerda 2019.06.19	csütörtök 2019.06.20	péntek 2019.06.21
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,	Gyümölcs tea, Kolbászkрем, Félbarna kenyér, Uborka kígyó, E:1 405(Kj) 336(KCal)F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 45(g)Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, Kifli, 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,	Tej, Margarin, Virágméz, Kifli, E:1 879(Kj) 450(KCal)F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 64(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 274(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 558(Kj) 373(KCal)F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g)Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)Allergén:
Ebéd	Tojás leves, Grill csirkemell csíkok, Parajos penne, Gyümölcs, E:2 685(Kj) 642(KCal)F: 46(g)Kol:257(g)Sz: 64(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 262(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Daragaluska leves, Húsgombóc, Paradicsomos káposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, E:2 645(Kj) 633(KCal)F: 19(g)Kol: 76(g)Sz: 87(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,79(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 173(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Burgonyakrémleves zelleres, Zuza pörkölt, Petrezselymes rizs, Uborka saláta, E:3 115(Kj) 745(KCal)F: 21(g)Kol: 68(g)Sz:108(g)Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:5,75(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 144(mg)Allergén:	Sajtgaluska leves, Köményes sertéssült, Zöldbab főzelék, Gyümölcs, E:2 518(Kj) 602(KCal)F: 20(g)Kol: 94(g)Sz: 43(g)Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,94(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 242(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Zöldborsó leves hússal, Francia rakott burgonya, Vegyes zöld saláta, E:3 148(Kj) 753(KCal)F: 22(g)Kol: 68(g)Sz: 87(g)Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:3,44(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 264(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 351(Kj) 323(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 166(mg)Allergén:	Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, E: 683(Kj) 163(KCal)F: 7(g)Kol: 4(g)Sz: 31(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Csicseri borsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 971(Kj) 471(KCal)F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg)Allergén:	Házi tonhalkrém, Citromkarika, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 147(Kj) 274(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)Allergén:	Magyaros szendvicsskrém, Zsemle, Hónapos retek, E:1 018(Kj) 243(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,

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

2019.06.24 - 2019.06.30

	hétfő 2019.06.24	kedd 2019.06.25	szerda 2019.06.26	csütörtök 2019.06.27	péntek 2019.06.28
Tízórai	Tej, Mákos rigó, E:1 378(Kj) 330(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,	Karamellás tej, Margarin, Kalács, E:1 476(Kj) 353(KCal)F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 47(g)Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,26(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 237(mg)Allergén:Szójabab,Tej,	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,	Citromos tea, Tojáskrémm, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 199(Kj) 287(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 43(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	Tej, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 668(Kj) 399(KCal)F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)Allergén:Tej,
Ebéd	Húsgombóclevés, Gombapörkölt, Tészta köret, Kovászos uborka, E:2 118(Kj) 507(KCal)F: 23(g)Kol: 66(g)Sz: 80(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:6,74(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 108(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Burgonya leves magyaros, Joghurtos tökfőzelék, Színes vagdalt, Müzli szelet, E:2 714(Kj) 649(KCal)F: 19(g)Kol: 76(g)Sz: 77(g)Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:2,64(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)Allergén:Szójabab,Tej,	Póréhagymakrém leves zabpehellyel, Sajtos halfilé, Petrezselymes rizs, Fejes saláta, E:2 954(Kj) 707(KCal)F: 32(g)Kol: 24(g)Sz: 95(g)Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,30(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 132(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Halak,Glutén,	Rostos gyümölcslé, Virsli pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Tejszelet, E:2 575(Kj) 616(KCal)F: 26(g)Kol: 30(g)Sz: 76(g)Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:4,60(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 123(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Legényfogó leves, Gyümölcsös rizs, E:2 622(Kj) 627(KCal)F: 33(g)Kol: 65(g)Sz: 76(g)Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 345(mg)Allergén:Zeller,Tej,
Uzsonna	Kocka sajt sonkás, Teljes kiőrlésű zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, E: 970(Kj) 232(KCal)F: 9(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 157(mg)Allergén:Szójabab,Tej,Glutén,	Tavaszi felvágott, Zsemle, E: 994(Kj) 238(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,	Kacsamájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma, E: 821(Kj) 196(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)Allergén:	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek, E:1 606(Kj) 384(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:Szójabab,Tej,	Mini pizza, E:1 077(Kj) 258(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető