

Étlap felső tagozatosok 11-14
2019.12.02 - 2019.12.08

	hétfő 2019.12.02	kedd 2019.12.03	szerda 2019.12.04	csütörtök 2019.12.05	péntek 2019.12.06	szombat 2019.12.07
Tízórai	Gyümölcs tea, Lekváros bukta péksütemény, E:1 357(Kj) 325(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g)Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:2 187(Kj) 523(KCal)F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Házi gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli, E:1 631(Kj) 390(KCal)F: 21(g)Kol: 2(g)Sz: 95(g)Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:0,25(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 407(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:2 109(Kj) 504(KCal)F: 19(g)Kol: 28(g)Sz: 51(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:2 090(Kj) 500(KCal)F: 18(g)Kol: 51(g)Sz: 51(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glut én,	Karamellás tej, Főtt virslis ketchup, rozskenyér, E:2 334(Kj) 558(KCal)F: 23(g)Kol: 54(g)Sz: 71(g)Zsir: 18(g)Cuk: 23(g)Só:2,14(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Tojásleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyes vágott savanyúság, E:2 973(Kj) 711(KCal)F: 21(g)Kol:112(g)Sz: 75(g)Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:2,53(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 85(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Erőleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Banán, E:2 718(Kj) 650(KCal)F: 23(g)Kol:227(g)Sz:103(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,54(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 621(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle	Zöldborsóleves, Rántott sajt, Párolt zöldségköret kis adag, Párolt rizs kis adag, Tartár mártás, E:3 827(Kj) 916(KCal)F: 37(g)Kol:121(g)Sz: 92(g)Zsir: 48(g)Cuk: 2(g)Só:5,41(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 572(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tej,T	Burgonyakrémléves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdaltszelet, E:2 620(Kj) 627(KCal)F: 19(g)Kol: 88(g)Sz: 63(g)Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,43(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Bableves füstölt hússal, Mákos metélt, Gyümölcs, Mikulás csoki E:4 365(Kj) 1 044(KCal)F: 35(g)Kol: 63(g)Sz:114(g)Zsir: 45(g)Cuk: 12(g)Só:3,15(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 338(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojá s,	Paradicsomleves, Rakott burgonya, Csemegeuborka, E:3 055(Kj) 731(KCal)F: 27(g)Kol:307(g)Sz: 78(g)Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:4,12(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 162(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 218(Kj) 291(KCal)F: 8(g)Kol: 35(g)Sz: 41(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 57(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Gl utén,	Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 414(Kj) 338(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g)Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,16(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, E:1 418(Kj) 339(KCal)F: 9(g)Kol: 40(g)Sz: 27(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,87(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Póréhagyma, E:1 487(Kj) 356(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 98(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 909(Kj) 217(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Mustár,Glutén,	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 767(Kj) 423(KCal)F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 41(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,34(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 241(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.12.09 - 2019.12.15

	hétfő 2019.12.09	kedd 2019.12.10	szerda 2019.12.11	csütörtök 2019.12.12	péntek 2019.12.13	szombat 2019.12.14
Tízórai	Tej, Sokmagvas pogácsa, E:1 557(Kj) 372(KCal)F: 14(g)Kol: 71(g)Sz: 43(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szezám,ag,	Tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 792(Kj) 429(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g)Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:2,39(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 121(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Méz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:2 398(Kj) 574(KCal)F: 18(g)Kol: 65(g)Sz: 87(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Kenőmájás, Zsemle, Zöldség, E:1 883(Kj) 451(KCal)F: 17(g)Kol: 64(g)Sz: 65(g)Zsir: 13(g)Cuk: 22(g)Só:1,73(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 320(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé, Bagett, E:1 433(Kj) 343(KCal)F: 12(g)Kol: 35(g)Sz: 55(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség, E:1 952(Kj) 467(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g)Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:0,44(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)Allergén:Glutén,
	Ebéd	Kolbászos sárgaborsóleves, Krumplis tészta, Csemegeuborka, E:2 913(Kj) 697(KCal)F: 26(g)Kol: 40(g)Sz:113(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Csontleves, Burgonyafőzelék, Sült virsli, Túró Rudi, E:3 198(Kj) 765(KCal)F: 23(g)Kol: 80(g)Sz: 90(g)Zsir: 33(g)Cuk: 20(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 183(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Karfiolleves(tejfőlös), Rántott halfilé, Zöldséges bulgur, Tartár mártás, E:67 668(Kj) 16 189(KCal)F:505(g)Kol:1 025(g)S z:1 621(g)Zsir:808(g)Cuk: 59(g)Só:66,42(g)Tel.Zs: 63(g)Ca: 7 850(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej	Köménymagleves csurgatott galuskával, Sóskafezelék, Főtt burgonya kis adag, Tojáslepény, E:2 983(Kj) 714(KCal)F: 26(g)Kol:485(g)Sz: 77(g)Zsir: 31(g)Cuk: 9(g)Só:6,30(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 409(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Kassai burgonyaleves, Natur csirkemell, Mexikói rizs, E:2 505(Kj) 599(KCal)F: 41(g)Kol: 90(g)Sz: 89(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,53(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 97(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna		Kocka sajt, Kifli, Zöldség, E: 892(Kj) 213(KCal)F: 8(g)Kol: 37(g)Sz: 31(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 372(Kj) 328(KCal)F: 14(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 96(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tojásos sajtkrém, Zsemle, Zöldség, E: 819(Kj) 196(KCal)F: 23(g)Kol: 38(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 594(Kj) 381(KCal)F: 19(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g)Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)Allergén:Glutén,	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal)F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,

Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.12.16 - 2019.12.22

	hétfő 2019.12.16	kedd 2019.12.17	szerda 2019.12.18	csütörtök 2019.12.19	péntek 2019.12.20
Tízórai	Tej, Briós, E:1 822(Kj) 436(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Gabonapehely, 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,	Tea, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, E:1 266(Kj) 303(KCal)F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g)Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:2 187(Kj) 523(KCal)F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 746(Kj) 418(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 58(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 266(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
	Ebéd	HagymakréMLEVES, Csirkepaprikás, Barna rizs, Gyümölcs(déli), E:2 471(Kj) 591(KCal)F: 15(g)Kol: 44(g)Sz: 91(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:4,07(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 219(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Csirkehúsleves, Tökfőzelék, Pulyka pörkölt, Tejszelet, E:2 629(Kj) 629(KCal)F: 37(g)Kol: 95(g)Sz: 44(g)Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:2,15(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 399(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,	Tejfőlős karalábéleves, Sváb vadas, Knédli, Gyümölcs, E:4 030(Kj) 964(KCal)F: 55(g)Kol:178(g)Sz:109(g)Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mu stár,	Reszelt tészta leves, Lencsefőzelék, Vagdalt pogácsa, E:2 818(Kj) 674(KCal)F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 95(g)Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:4,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 159(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,
Uzsonna		Kolbászos szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 497(Kj) 358(KCal)F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 42(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,48(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)Allergén:Glutén,	Borjúpárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 426(Kj) 341(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 372(Kj) 328(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Őszibarackos túrókrém, Kifli, E: 813(Kj) 194(KCal)F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,42(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető