

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2020.11.30 - 2020.12.06

	hétfő 2020.11.30	kedd 2020.12.01	szerda 2020.12.02	csütörtök 2020.12.03	péntek 2020.12.04
Tízórai	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,	Tea, Tepertős pogácsa, E:1 034(Kj) 247(KCal)F: 4(g)Kol:1 550(g)Sz: 33(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:	Házi gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli, E:1 114(Kj) 267(KCal)F: 14(g)Kol: 2(g)Sz: 63(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,17(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 299(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Marha párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 795(Kj) 429(KCal)F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 875(Kj) 449(KCal)F: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 46(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,
Ebéd	Zöldségkrémleves, Mexikói makaróni, Zöldség, E:2 705(Kj) 647(KCal)F: 22(g)Kol: 72(g)Sz: 90(g)Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:2,75(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 156(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Erőleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, E:1 798(Kj) 430(KCal)F: 19(g)Kol:224(g)Sz: 57(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 411(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Zöldborsóleves, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartár mártás, E:3 282(Kj) 785(KCal)F: 31(g)Kol: 95(g)Sz: 86(g)Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:5,66(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 482(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tej,Tojás,Mu stár,	Burgonyakrémleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Gyümölcs, E:2 110(Kj) 505(KCal)F: 20(g)Kol: 39(g)Sz: 55(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,21(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 143(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Bableves füstölt hússal, Diós metélt, E:3 301(Kj) 790(KCal)F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g)Zsir: 28(g)Cuk: 18(g)Só:1,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 157(mg)Allergén:Glutén,Zeller,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 787(Kj) 188(KCal)F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 29(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,31(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 170(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 296(Kj) 310(KCal)F: 8(g)Kol: 34(g)Sz: 27(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,	Sárgabarack dzsem, Margarin, Zsemle, E: 926(Kj) 222(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,87(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Lilahagyma, E:1 242(Kj) 297(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 696(Kj) 167(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(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 alsó tagozatosok 7-10
2020.12.07 - 2020.12.13

	hétfő 2020.12.07	kedd 2020.12.08	szerda 2020.12.09	csütörtök 2020.12.10	péntek 2020.12.11	szombat 2020.12.12
Tízórai	Tej, Sokmagvas pogácsa, E:1 557(Kj) 372(KCal)F: 14(g)Kol: 71(g)Sz: 43(g)Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szezámag,	Tejeskávé, Bagett, E:1 220(Kj) 292(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g)Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 538(Kj) 368(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 102(mg)Allergén:Glutén,	Karamellás tej, Kenőmájas, Zsemle, Zöldség, E:1 740(Kj) 416(KCal)F: 15(g)Kol:116(g)Sz: 63(g)Zsír: 10(g)Cuk: 20(g)Só:1,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó, Méz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:2 046(Kj) 490(KCal)F: 15(g)Kol: 61(g)Sz: 71(g)Zsír: 16(g)Cuk: 18(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség, E:1 637(Kj) 392(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,38(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,
Ébéd	Kolbászos sárgaborsóleves, Krumplis tészta, Csemegeuborka, E:2 448(Kj) 586(KCal)F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 95(g)Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 76(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Paradicsomleves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs, E:2 560(Kj) 612(KCal)F: 25(g)Kol: 44(g)Sz: 93(g)Zsír: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 41(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	Csontleves, Burgonyafőzelék, Vagdaltszelet, Túró Rudi, E:2 905(Kj) 695(KCal)F: 20(g)Kol:108(g)Sz: 86(g)Zsír: 27(g)Cuk: 20(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 182(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle	Köménymagleves csurgatott galuskával, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 255(Kj) 540(KCal)F: 15(g)Kol:147(g)Sz: 38(g)Zsír: 33(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 227(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Karfiolleves(tejfőlös), Rántott halfilé, Zöldséges bulgur, Tartár mártás, E:3 177(Kj) 760(KCal)F: 32(g)Kol: 67(g)Sz: 74(g)Zsír: 40(g)Cuk: 2(g)Só:2,81(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 136(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halak,Mustár,	Rostos gyümölcsleves, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa, E:2 969(Kj) 710(KCal)F: 21(g)Kol: 83(g)Sz: 98(g)Zsír: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,86(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 176(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, Zöldség, E: 854(Kj) 204(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g)Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 180(Kj) 282(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 161(Kj) 278(KCal)F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g)Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 295(Kj) 310(KCal)F: 15(g)Kol: 3(g)Sz: 46(g)Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Tojásos sajtkrém, Zsemle, Zöldség, E: 869(Kj) 208(KCal)F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 33(g)Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 71(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, z: 36(g)Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)

l)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2020.12.14 - 2020.12.20

	hétfő 2020.12.14	kedd 2020.12.15	szerda 2020.12.16	csütörtök 2020.12.17	péntek 2020.12.18
Tízórai	Tej, Briós, E:1 562(Kj) 374(KCal)F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 55(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, E:1 194(Kj) 286(KCal)F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:1 876(Kj) 449(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 510(Kj) 361(KCal)F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
Ebéd	Fokhagymakrémleves, Csirkepaprikás, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 490(Kj) 596(KCal)F: 15(g)Kol: 46(g)Sz: 87(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,11(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 89(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Daragaluska leves, Sóska főzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Tejszelet, E:2 797(Kj) 669(KCal)F: 21(g)Kol:262(g)Sz: 80(g)Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:2,46(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 442(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Karalábé leves, Sváb vadas, Tészta köret, Gyümölcs, E:3 269(Kj) 782(KCal)F: 48(g)Kol:154(g)Sz: 42(g)Zsir: 73(g)Cuk: 4(g)Só:4,14(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 216(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mu stár,	Reszelt tészta leves, Lencsefőzelék, Vagdalt pogácsa, E:2 360(Kj) 565(KCal)F: 29(g)Kol: 51(g)Sz: 79(g)Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:3,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 133(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Gulyásleves, Vanília sodó, Mákos tekerecs, Alma E:3 617(Kj) 865(KCal)F: 23(g)Kol:115(g)Sz: 91(g)Zsir: 41(g)Cuk: 64(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 166(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Di ófélék,
Uzsonna	Kolbászos szendvicsekrem, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal)F: 10(g)Kol: 25(g)Sz: 32(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,44(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,	Borjúpárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 217(Kj) 291(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 268(Kj) 303(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Őszibarackos túrókrém, Kifli, E: 777(Kj) 186(KCal)F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Fűszeres vajkrém, Rozsos zsemle, Zöldség, E: 998(Kj) 239(KCal)F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető