

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.01.01 - 2018.01.07

	<b>hétfő</b> 2018.01.01	<b>kedd</b> 2018.01.02	<b>szerda</b> 2018.01.03	<b>csütörtök</b> 2018.01.04	<b>péntek</b> 2018.01.05
<b>Tízórai</b>	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>Tej, Csokis 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>Tea, Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E: 905(Kj) 216(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Briós,</b>  E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Gyümölcs tea, Margarin, Csemege felvágott, Teljes kiórlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	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>Tavaszi zöldségleves, Sárgaborsó főzelék, Hamburger pogácsa, Tejszelet,</b>  E2 734(Kj)689(KCal) F:192(g)Kol: 96(g)Sz:1 137(g) Zsir:221(g)Cuk: 3(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 119(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>Paradicsom leves, Sült csirke-comb, Zöldséges kuskusz,</b>  E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 17(g)Kol: 6(g)Sz: 85(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg) Allergén:	<b>Piritott tészta leves, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Müzli szelet,</b>  E:2 828(Kj) 677(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 97(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gulyásleves, Darás metélt, Sárgabarack lekvár, Gyümölcs,</b>  E:2 880(Kj) 689(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 81(g) Zsir: 47(g)Cuk: 25(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,
<b>Uzsonna</b>	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>Kocka sajt, Kifli, Mandarin,</b>  E: 942(Kj) 225(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 189(mg) Allergén:Glutén,	<b>Gépsonka, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiórlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,	<b>Natur joghurt, Kifli,</b>  E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 383(mg) Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.01.08 - 2018.01.14

	<b>hétfő</b> 2018.01.08	<b>kedd</b> 2018.01.09	<b>szerda</b> 2018.01.10	<b>csütörtök</b> 2018.01.11	<b>péntek</b> 2018.01.12
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaós tej, Teavaj, Zsemle,</b>  E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 944(Kj) 226(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Kalács, Margarin,</b>  E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 60(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 180(mg) Allergén:Tej,	<b>Citromos tea, Körözött, Paradicsom,</b>  E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 17(g)Kol: 65(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 118(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldtea, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 328(Kj) 318(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves, Bácskai rizseshús, Káposzta hordós,</b>  E:1 853(Kj) 443(KCal) F: 15(g)Kol: 26(g)Sz: 74(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 90(mg) Allergén:Glutén,Zeller,	<b>Lebbencsleves, Paraj főzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Túró Rudi,</b>  E: 2520(Kj) 676(KCal) F: 0(g)Kol:146(g)Sz: 0(g) Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 356(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Magyaros karfiolleves, Bakonyi sertés tokány, Kagyló tészta köret, Gyümölcs,</b>  E:3 416(Kj) 817(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz:114(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 139(mg) Allergén:	<b>Zöldfűszeres burgonyakrém leves, Rántott csirke-mell, Párolt köles kis adag, Párolt zöldségköret kis adag,</b>  E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 31(g)Kol: 59(g)Sz: 81(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 104(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Babgulyásleves, Mákos nudli, Gyümölcs,</b>  E:3 313(Kj) 793(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz:131(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 298(mg) Allergén:Glutén,Tej,Zeller,
<b>Uzsonna</b>	<b>Magyaros szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E: 913(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	<b>Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 175(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	<b>Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom karika,</b>  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Halak,Tej,	<b>Mákos rigó, Mandarin,</b>  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.01.15 - 2018.01.21

	<b>hétfő</b> 2018.01.15	<b>kedd</b> 2018.01.16	<b>szerda</b> 2018.01.17	<b>csütörtök</b> 2018.01.18	<b>péntek</b> 2018.01.19
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Lekváros táska,</b>  E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:10,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,	<b>Karamellás tej, Teavaj, Virágméz, Kifli,</b>  E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 59(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 205(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Magvas zsemle,</b>  E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg) Allergén:Tej,	<b>Narancsos tea, Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Tejszínes szilvaleves, Sültcsirke-mell csíkok, Párolt barna rizs kis adag, Párolt köles kis adag, Citrom mártás,</b>  E:3 229(Kj) 773(KCal) F: 34(g)Kol: 35(g)Sz:100(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:6,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 151(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tarhonya leves, Finomfőzelék, Vagdalszelet, Palacsinta,</b>  E:2 105(Kj) 504(KCal) F: 14(g)Kol: 63(g)Sz: 48(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 128(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	<b>Zöldségkrém leves, Rántott halrudak, Zöldséges bulgúr, Tartár mártás,</b>  E:3 127(Kj) 748(KCal) F: 44(g)Kol: 8(g)Sz: 91(g) Zsir: 27(g)Cuk: 11(g)Só:11,62(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 122(mg) Allergén:Tej,Mustár,	<b>Sajtgaluska leves, Hentes sertés tokány, Petrezselymes rizs, Tejszelet,</b>  E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 17(g)Kol: 70(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg) Allergén:Tej,Mustár,	<b>Frankfurti leves, Tejbedara, Gyümölcs,</b>  E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 19(g)Kol: 65(g)Sz: 65(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 305(mg) Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,	<b>Tojáskrém, Zsemle,</b>  E: 743(Kj) 178(KCal) F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Házi csirkemájkrém, 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:Tej,	<b>Sonkás krémsajt metélőhagymával, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 766(Kj) 183(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Kaukázusi kefir, Rozsos kifli,</b>  E: 583(Kj) 139(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1 220(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.01.22 - 2018.01.28

	<b>hétfő</b> 2018.01.22	<b>kedd</b> 2018.01.23	<b>szerda</b> 2018.01.24	<b>csütörtök</b> 2018.01.25	<b>péntek</b> 2018.01.26
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea, Kocka sajt, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E:1 042(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 43(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,	<b>Tej, Teavaj, Lekvár, Kifli,</b>  E:1 859(Kj) 445(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 209(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Csipke tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 783(Kj) 187(KCal) F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,	<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, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 015(Kj) 243(KCal) F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg) Allergén:Tojás,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Petrezselymes Zabpelyhes Hagymaleves, Sajtos sertés borda, Kukoricás rizs,</b>  E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 32(g)Kol: 93(g)Sz: 53(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 320(mg) Allergén:	<b>Daragaluska leves, Sós kamartás, Főtt burgonya kis adag, Párolt csirkemell, Gyümölcs,</b>  E:2 451(Kj) 586(KCal) F: 33(g)Kol: 45(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 98(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Zellerkrém leves magvakkal, Milánói makaróni, Reszelt sajt,</b>  E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 22(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 277(mg) Allergén:Diófélék,Tej,	<b>Burgonya leves magyaros, Tökfőzelék, Csirke nuggets, Gyümölcs,</b>  E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 27(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 239(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tárkonyos raguleves, Káposztás tészta, Túrós Rudi,</b>  E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 20(g)Kol: 83(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 22(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 142(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,
<b>Uzsonna</b>	<b>Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E: 927(Kj) 222(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	<b>Túrókrém diós, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 905(Kj) 217(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 43(mg) Allergén:Diófélék,Tej,	<b>Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika,</b>  E: 831(Kj) 199(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,Diófélék,	<b>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:Tej,Glutén,	<b>Pizzás csiga, Alma,</b>  E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

## Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 )

2018.01.29 - 2018.02.04

	<b>hétfő</b> 2018.01.29	<b>kedd</b> 2018.01.30	<b>szerda</b> 2018.01.31	<b>csütörtök</b> 2018.02.01	<b>péntek</b> 2018.02.02
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Kenőmájás, Zsemle,</b>  E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Diós burkifli,</b>  E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	<b>Karamellás tej, Margarin, Zsemle,</b>  E:1 505(Kj) 360(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Citromos tea, Főtt virsli mustár, Félbarna kenyér,</b>  E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 13(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Kakaós tej, Teavaj, Kalács,</b>  E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg) Allergén:Szezámag,
<b>Ebéd</b>	<b>Erőleves zöldségetéttel, Pulykapaprikás, Tészta köret durum tésztával, Gyümölcs,</b>  E:2 411(Kj) 577(KCal) F: 33(g)Kol: 57(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 114(mg) Allergén:Glutén,	<b>Vajgaluskaleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag, Zab szelet,</b>  E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 82(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Zöldborsó leves, Lecsós sertésszelet, Kuskusz, Gyümölcs,</b>  E:3 213(Kj) 769(KCal) F: 21(g)Kol: 33(g)Sz: 80(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 75(mg) Allergén:Glutén,Zeller,	<b>Gyümölcs leves, Sajtos halfilé, Petrezselymes rizs, Csiki mártás,</b>  E:2 456(Kj) 588(KCal) F: 22(g)Kol: 24(g)Sz: 76(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 98(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,	<b>Csont leves, Disznó toros,, Piritott burgonya, Párolt lilakáposzta almával,</b>  E:2512(Kj) 636(KCal) F: 32(g)Kol:155(g)Sz:107(g) Zsir: 40(g)Cuk: 0(g)Só:7,20(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 151(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Szójabab,
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,</b>  E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 159(mg) Allergén:Tej,	<b>Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 334(Kj) 319(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,	<b>Paprikás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E: 955(Kj) 228(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	<b>Sajtos pogácsa, Mandarin,</b>  E:1 140(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 61(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](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető