

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.05 - 2018.02.11

	hétfő 2018.02.05	kedd 2018.02.06	szerda 2018.02.07	csütörtök 2018.02.08	péntek 2018.02.09
Tízórai	Citromos tea, Kocka sajt, Korpás zsemle, Zöldpaprika, E: 808(Kj) 193(KCal) F: 6(g)Kol: 21(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg) Allergén:Tej,	Tej, Főtt tojás, Margarin, Lila hagyma, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol:102(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 206(mg) Allergén:Tojás,Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Vajas kifli, E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 202(mg) Allergén:Szezámag,Glutén,	Tej, Zelleres szendvicskrém, Magvas stangli, E:1 729(Kj) 414(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 645(Kj) 394(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 195(mg) Allergén:Tej,
Ébéd	Joghurtos almaleves, Grillezett csirkemell, Rolyal zöldségek párolva, Párolt köles kis adag, E 3 121(Kj) 807(KCal) F: 39(g)Kol: 6(g)Sz: 70(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 95(mg) Allergén:	Zöldséges árpagyöngy leves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt, Túró Rudi, E3425(Kj) 828(KCal) F: 20(g)Kol: 67(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 19(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 263(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Francia hagymaleves, Vadas szarvas ragu, Tésztá köret durum tésztával, Gyümölcs, E:3 844(Kj) 880(KCal) F: 25(g)Kol: 8(g)Sz:103(g) Zsir: 29(g)Cuk: 31(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 88(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Lebbencsleves, Zöldborsós sertésragu, Petrezselymes rizs, Banán E:3214(Kj) 695(KCal) F: -5(g)Kol: 50(g)Sz: -1(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg) Allergén:Glutén,	Tárkonyos raguleves, Hortobágyi húsos palacsinta, E 3122(Kj) 716(KCal) F: 13(g)Kol: 57(g)Sz: 28(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,
Uzsonna	Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 077(Kj) 358(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	Pritaminos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 715(Kj) 171(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(mg) Allergén:Tej,	Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, 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,	Őszibarackos túrókrém, Zsemle, E:1 005(Kj) 240(KCal) F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 56(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Lekváros táska, Alma, E: 939(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:10,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(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 alsótagozatosok 7-10)
2018.02.12 - 2018.02.18

	hétfő 2018.02.12	kedd 2018.02.13	szerda 2018.02.14	csütörtök 2018.02.15	péntek 2018.02.16
Tízórai	Tej, Sajtos croissant, 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:	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle, E:1 323(Kj) 317(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 170(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Teavaj, Kalács, E:1 469(Kj) 352(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 60(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Szezámag,	Tej, Körözött, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:2 049(Kj) 490(KCal) F: 27(g)Kol: 83(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 338(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Zöldtea, Főtt virsli mustár, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
Ebéd	Reszelt tészta leves, Székelykáposzta, Gyümölcs, E:2 914(Kj) 658(KCal) F: 13(g)Kol: 47(g)Sz: 48(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 195(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Brokkoli krémleves, Csirkepaprikás, Galuska, Zab szelet, E:2 942(Kj) 718(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 29(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 156(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Zellerleves, Rántott halrudak, Párolt Bulgúr kis adag, Párolt szivárvány zöldségköret, E:2 917(Kj) 739(KCal) F: 41(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 99(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Daragaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Palacsinta, E:2729(Kj) 654(KCal) F: 15(g)Kol:125(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 322(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Pandúr leves, Lekváros nudli, Gyümölcs, E:2 915(Kj) 739(KCal) F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 91(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg) Allergén:Tej,
Uzsonna	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi húskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(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,	Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 1(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Kocka sajt sonkás, Zsemle, Mandarin, E: 978(Kj) 234(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap (iskola alsó tagozatosok 7-10
2018.02.19 - 2018.02.25

	hétfő 2018.02.19	kedd 2018.02.20	szerda 2018.02.21	csütörtök 2018.02.22	péntek 2018.02.23
Tízórai	Tejeskávé, Briós, 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,	Tej, Mogoróskré, Kifli, E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 263(mg) Allergén:Glutén,	Tej, Vajkrém, Zsemle, E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 200(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Tojásleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:3 656(Kj) 875(KCal) F: 41(g)Kol:258(g)Sz: 87(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 344(mg) Allergén:Tej,	Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Farsangi fánk, E:6 052(Kj) 748(KCal) F: 50(g)Kol:139(g)Sz:169(g) Zsir: 68(g)Cuk: 5(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 478(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Zöldséges rizs leves, Flamand s.borda/pár.káp,kolbász/, Petrezselymes burgonya, E:2 332(Kj) 958(KCal) F: 19(g)Kol: 59(g)Sz: 65(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:6,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 169(mg) Allergén:Tej,	Sütőtök krémleves, Temesvári pulykatokány, Kuskusz, Tejszelet, E:4 033(Kj)967(KCal) F: 26(g)Kol: 40(g)Sz: 89(g) Zsir: 58(g)Cuk: 3(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 104(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Húsgombóclevés, Tejbe zabpelyh dióval, mazsolával, Gyümölcs, E:2 060(Kj) 493(KCal) F: 17(g)Kol: 49(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 296(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,
Uzsonna	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 915(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 701(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 8(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom karika, 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,	Pizzás csiga, Gyümölcs, E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(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 alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.26 - 2018.03.04

	hétfő 2018.02.26	kedd 2018.02.27	szerda 2018.02.28	csütörtök 2018.03.01	péntek 2018.03.02
Tízórai	Tej, Mákos burkifli, 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:	Citromos tea, Trappista sajt, Teavaj, Rozskenyér, E: 965(Kj) 231(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 159(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,	Tej, Gabona pely, 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:Glutén,Szójabab,	Tej, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle, E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Sonkakerém, Teljes kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika, E: 837(Kj) 200(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Karalábé leves magyaros, Sonkás penne, Reszelt sajt, Kiwi, E :3 483(Kj) 722(KCal) F:106(g)Kol: 82(g)Sz:894(g) Zsir: 29(g)Cuk: 3(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2 307(mg) Allergén:Tej,	Kertészleves, Fejtett babfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Müzli szelet, E:3173(Kj) 711(KCal) F: 25(g)Kol: 31(g)Sz:100(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tej,	Paradicsom leves, Sült csirkecom Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta, E:3540(Kj) 784(KCal) F: 29(g)Kol: 15(g)Sz: 74(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg) Allergén:Halak,Tej,Glutén,	Gyümölcs leves, Hús csíkok Dunakanyar módra/s+p.hús +ketchup +Gomba/Rizibizi, E:3 814(Kj) 834(KCal) F: 23(g)Kol: 37(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 53(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Szegedi csirkegulyás, Mákos metélt, Rostos gyümölcslé, E:3 588(Kj) 958(KCal) F: 39(g)Kol: 42(g)Sz:135(g) Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 309(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 269(Kj) 304(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: 20(mg) Allergén:Tej,	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej,	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,	Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, 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,	Kolbászos kocka sajt, Zsemle, Alma, E: 956(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(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