

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2019.09.30 - 2019.10.06

	hétfő 2019.09.30	kedd 2019.10.01	szerda 2019.10.02	csütörtök 2019.10.03	péntek 2019.10.04
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 162(Kj) 278(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,	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,	Citromos tea, Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 815(Kj) 195(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 788(Kj) 428(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 55(g)Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 283(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej 1,5%, Mogyorókrém, Félbarna kenyér, E:1 301(Kj) 311(KCal)F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Paprikás csirke, Tészta köret, E:1 954(Kj) 467(KCal)F: 25(g)Kol: 88(g)Sz: 15(g)Zsir: 61(g)Cuk: 0(g)Só:5,37(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcsleves, Rántott s.szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta, E:3 598(Kj) 861(KCal)F: 31(g)Kol:134(g)Sz:125(g)Zsir: 24(g)Cuk: 21(g)Só:8,96(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojásleves, Hawai csirkemell, Zöldséges bulgur, E:2 900(Kj) 694(KCal)F: 40(g)Kol:177(g)Sz: 60(g)Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:3,62(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 401(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	Rostos gyümölcslé, Sárgaborsófőzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:3 796(Kj) 808(KCal)F: 35(g)Kol: 96(g)Sz:100(g)Zsir: 38(g)Cuk: 21(g)Só:3,70(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 142(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Frankfurti leves, Túrós nudli, Gyümölcs, E:3 465(Kj) 829(KCal)F: 31(g)Kol:103(g)Sz:100(g)Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:3,07(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 181(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 845(Kj) 202(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 364(Kj) 326(KCal)F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,	Rákóczi szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 042(Kj) 249(KCal)F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 685(Kj) 403(KCal)F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 29(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 alsó tagozatosok 7-10
2019.10.07 - 2019.10.13

	hétfő 2019.10.07	kedd 2019.10.08	szerda 2019.10.09	csütörtök 2019.10.10	péntek 2019.10.11
Tízórai	Tej, Lekváros bukta péksütemény, E:1 800(Kj) 431(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Zöldtea, Fokhagymás felvágott, Zsemle, Zöldség, E:1 010(Kj) 242(KCal)F: 11(g)Kol: 33(g)Sz: 34(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,	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,	Karamellás tej, Margarin, Rozsos kifli, E:1 772(Kj) 424(KCal)F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 59(g)Zsir: 15(g)Cuk: 20(g)Só:0,36(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Májgombóclevés, Firenzei makaróni, Gyümölcs, E:3 066(Kj) 733(KCal)F: 94(g)Kol: 97(g)Sz: 90(g)Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:2,33(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 285(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,	Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Grill virsli, Túró Rudi, E:2 909(Kj) 696(KCal)F: 22(g)Kol: 78(g)Sz: 84(g)Zsir: 28(g)Cuk: 20(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 156(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Zöldségkrémleves, Halpaprikás*, Főtt rizs, E:3 572(Kj) 855(KCal)F: 22(g)Kol: 14(g)Sz:153(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,38(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 101(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, E:2 395(Kj) 573(KCal)F: 17(g)Kol: 44(g)Sz: 69(g)Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 283(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Borjúraguleves, Császármorzsa, Gyümölcs, E:2 512(Kj) 601(KCal)F: 23(g)Kol: 33(g)Sz:101(g)Zsir: 11(g)Cuk: 34(g)Só:1,48(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, E:1 084(Kj) 259(KCal)F: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	Joghurtos-snidlinges túrókrém, Korpás zsemle, E: 897(Kj) 215(KCal)F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 73(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kőrözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 161(Kj) 278(KCal)F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 539(Kj) 368(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	Padlizsánkrém T.k.kenyér, Zöldség, E: 760(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(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
2019.10.14 - 2019.10.20

	hétfő 2019.10.14	kedd 2019.10.15	szerda 2019.10.16	csütörtök 2019.10.17	péntek 2019.10.18
Tízórai	Gyümölcs tea, Sajtos rúd, E:1 139(Kj) 272(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 929(Kj) 462(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 44(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,43(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 253(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 788(Kj) 428(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 55(g)Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 283(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 810(Kj) 433(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 51(g)Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 244(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Házi tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle, E:1 216(Kj) 291(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Halak,Glutén,
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Spagetti carbonara, Reszelt sajt, E:2 572(Kj) 615(KCal)F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 81(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,97(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 317(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Zöldségleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet, E:2 686(Kj) 643(KCal)F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 56(g)Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:3,78(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 245(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Fokhagymakrémleves, Temesvári pulykatokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 955(Kj) 707(KCal)F: 26(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g)Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 81(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Húsgombóclevés, Sóskafölélék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Müzli szelet, E:2 696(Kj) 645(KCal)F: 23(g)Kol:244(g)Sz: 97(g)Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:4,85(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 362(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs, E:3 124(Kj) 747(KCal)F: 27(g)Kol: 74(g)Sz: 96(g)Zsir: 24(g)Cuk: 14(g)Só:2,66(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 417(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 851(Kj) 204(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 003(Kj) 240(KCal)F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 46(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 823(Kj) 197(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 515(Kj) 362(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 102(mg)Allergén:Glutén,	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 700(Kj) 407(KCal)F: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 36(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,31(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 30(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 alsó tagozatosok 7-10
2019.10.21 - 2019.10.27

	hétfő 2019.10.21	kedd 2019.10.22	szerda 2019.10.23	csütörtök 2019.10.24	péntek 2019.10.25
Tízórai	Citromos tea, Lekváros bukta, E:1 322(Kj) 316(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g)Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Kakaó, Gépsonka, Margarin, Zsemle, E:2 022(Kj) 484(KCal)F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 60(g)Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,	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:	Tej, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, E:1 948(Kj) 466(KCal)F: 16(g)Kol:133(g)Sz: 48(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 319(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	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,
Ebéd	Tejfölös gombaleves, Bolognai T.k. tészta, Gyümölcs, E:2 318(Kj) 554(KCal)F: 21(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g)Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 165(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Erőleves, Lencsefőzelék, Füstölt tarja, E:2 204(Kj) 527(KCal)F: 31(g)Kol: 70(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,97(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 113(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,	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:	Zabgaluska leves, Brokkolifőzelék, Sült virsli, Túró Rudi, E:4 164(Kj) 996(KCal)F: 36(g)Kol:140(g)Sz: 63(g)Zsir: 64(g)Cuk: 19(g)Só:3,21(g)Tel.Zs: 19(g)Ca: 372(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Gulyásleves, Gönczi palacsinta, Gyümölcs, E:2 286(Kj) 607(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 80(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 61(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 685(Kj) 403(KCal)F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 207(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli, E: 694(Kj) 166(KCal)F: 13(g)Kol: 13(g)Sz: 45(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 45(mg)Allergén:Tej,Glutén,	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:	Pritaminos krém, Kifli, E: 684(Kj) 164(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,49(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)Allergén:Glutén,	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 303(Kj) 312(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 37(mg)Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !