

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2019.09.30 - 2019.10.06**

	<b>hétfő</b> 2019.09.30	<b>kedd</b> 2019.10.01	<b>szerda</b> 2019.10.02	<b>csütörtök</b> 2019.10.03	<b>péntek</b> 2019.10.04
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé, Kornspitz kifli,</b>  E:1 470(Kj) 352(KCal)F: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 80(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 310(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Gabonapehely,</b>  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,	<b>Citromos tea, Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle,</b>  E:1 236(Kj) 296(KCal)F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 46(g)Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 57(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,	<b>Kakaó, Teavaj, Kifli,</b>  E:1 884(Kj) 451(KCal)F: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 318(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej 1,5%, Mogyorókrém, Félbarna kenyér,</b>  E:1 743(Kj) 417(KCal)F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 329(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karalábéleves, Paprikás csirke, Tészta köret,</b>  E:3 234(Kj) 774(KCal)F: 35(g)Kol:107(g)Sz: 51(g)Zsir: 77(g)Cuk: 0(g)Só:3,92(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 136(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Gyümölcsleves, Rántott s.szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta,</b>  E:3 832(Kj) 917(KCal)F: 34(g)Kol:143(g)Sz:131(g)Zsir: 26(g)Cuk: 23(g)Só:9,21(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 263(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Tojásleves, Hawai csirkemell, Zöldséges bulgur,</b>  E:3 422(Kj) 819(KCal)F: 46(g)Kol:205(g)Sz: 72(g)Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 471(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	<b>Rostos gyümölcslé, Sárgaborsófőzelék, Vagdalt, Túró Rudi,</b>  E:3 411(Kj) 816(KCal)F: 31(g)Kol: 99(g)Sz:113(g)Zsir: 22(g)Cuk: 22(g)Só:2,35(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 159(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Frankfurti leves, Túrós nudli, Gyümölcs,</b>  E:3 937(Kj) 942(KCal)F: 35(g)Kol:120(g)Sz:111(g)Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 208(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E:1 166(Kj) 279(KCal)F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 401(Kj) 335(KCal)F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,	<b>Rákóczi szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 845(Kj) 441(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	<b>Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 145(Kj) 274(KCal)F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 42(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 85(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 767(Kj) 423(KCal)F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 40(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 34(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2019.10.07 - 2019.10.13**

	<b>hétfő</b> 2019.10.07	<b>kedd</b> 2019.10.08	<b>szerda</b> 2019.10.09	<b>csütörtök</b> 2019.10.10	<b>péntek</b> 2019.10.11
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Lekváros bukta péksütemény,</b>  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,	<b>Zöldtea, Fokhagymás felvágott, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 065(Kj) 255(KCal)F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 35(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,	<b>Kakaó, Teavaj, Kalács,</b>  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,	<b>Karamellás tej, Margarin, Rozsos kifli,</b>  E:1 818(Kj) 435(KCal)F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 64(g)Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:0,43(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 315(mg)Allergén:Tej,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E:1 475(Kj) 353(KCal)F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 56(g)Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:0,48(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 391(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Májgombóclevés, Firenzei makaróni, Gyümölcs,</b>  E:3 646(Kj) 872(KCal)F: 99(g)Kol:117(g)Sz:110(g)Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,82(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 307(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,	<b>Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Grill virsli, Túró Rudi,</b>  E:3 873(Kj) 927(KCal)F: 32(g)Kol:104(g)Sz: 99(g)Zsir: 42(g)Cuk: 20(g)Só:2,37(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 181(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Zöldségkrémleves, Halpaprikás, Főtt rizs,</b>  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,	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés, Tökfőzelék, Sertéspörkölt,</b>  E:3 426(Kj) 820(KCal)F: 25(g)Kol: 56(g)Sz:107(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 350(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Borjúraguleves, Császármorzsa, Gyümölcs,</b>  E:3 033(Kj) 726(KCal)F: 29(g)Kol: 47(g)Sz:120(g)Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 65(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma,</b>  E:1 325(Kj) 317(KCal)F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 40(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	<b>Joghurtos-snidlinges túrókrém, Korpás zsemle,</b>  E:1 080(Kj) 258(KCal)F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 42(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 90(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kőrözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  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,	<b>Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 596(Kj) 382(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	<b>Padlizsánkrém T.k.kenyér, Zöldség,</b>  E: 972(Kj) 233(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 37(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2019.10.14 - 2019.10.20**

	<b>hétfő</b> 2019.10.14	<b>kedd</b> 2019.10.15	<b>szerda</b> 2019.10.16	<b>csütörtök</b> 2019.10.17	<b>péntek</b> 2019.10.18
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Sajtos rúd,</b>  E:1 174(Kj) 281(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 978(Kj) 473(KCal)F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,77(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kakaó, Teavaj, Kifli,</b>  E:1 884(Kj) 451(KCal)F: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 318(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 923(Kj) 460(KCal)F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 61(g)Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle,</b>  E:1 205(Kj) 288(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Halak,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves, Spagetti carbonara, Reszelt sajt,</b>  E:3 197(Kj) 765(KCal)F: 33(g)Kol:107(g)Sz: 94(g)Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:5,84(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 397(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zöldségleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet,</b>  E:2 994(Kj) 716(KCal)F: 28(g)Kol: 48(g)Sz: 64(g)Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:4,02(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Fokhagymakrémleves, Temesvári pulykatokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b>  E:3 461(Kj) 828(KCal)F: 29(g)Kol: 87(g)Sz:100(g)Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 96(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Húsgombóclevés, Sóskafölélék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Müzli szelet,</b>  E:3 240(Kj) 775(KCal)F: 27(g)Kol:250(g)Sz:120(g)Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:5,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 418(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs,</b>  E:3 800(Kj) 909(KCal)F: 30(g)Kol: 96(g)Sz:105(g)Zsir: 35(g)Cuk: 16(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 456(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E:1 166(Kj) 279(KCal)F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség,</b>  E:1 394(Kj) 333(KCal)F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 68(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E:1 114(Kj) 266(KCal)F: 9(g)Kol: 63(g)Sz: 43(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 578(Kj) 377(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,39(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 121(mg)Allergén:Glutén,	<b>Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 710(Kj) 409(KCal)F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 40(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,46(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2019.10.21 - 2019.10.27**

	<b>hétfő</b> 2019.10.21	<b>kedd</b> 2019.10.22	<b>szerda</b> 2019.10.23	<b>csütörtök</b> 2019.10.24	<b>péntek</b> 2019.10.25
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea, Lekváros bukta,</b>  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,	<b>Kakaó, Gépsonka, Margarin, Zsemle,</b>  E:2 005(Kj) 480(KCal)F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsir: 16(g)Cuk: 20(g)Só:2,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 319(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:	<b>Tej, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,</b>  E:2 004(Kj) 479(KCal)F: 18(g)Kol:154(g)Sz: 53(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,62(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	<b>Tej, Gabonapehely,</b>  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,
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös gombaleves, Bolognai T.k. tészta, Gyümölcs,</b>  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,	<b>Erőleves, Lencsefőzelék, Füstölt tarja,</b>  E:2 548(Kj) 609(KCal)F: 35(g)Kol: 73(g)Sz: 72(g)Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,73(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(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:	<b>Zabgaluska leves, Brokkolifőzelék, Sült virsli, Túró Rudi,</b>  E:3 833(Kj) 917(KCal)F: 30(g)Kol:121(g)Sz: 72(g)Zsir: 54(g)Cuk: 19(g)Só:2,97(g)Tel.Zs: 17(g)Ca: 421(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Gulyásleves, Gönczi palacsinta, Gyümölcs,</b>  E:2 421(Kj) 679(KCal)F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 85(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  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,	<b>Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli,</b>  E: 968(Kj) 232(KCal)F: 18(g)Kol: 16(g)Sz: 67(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(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:	<b>Pritaminos krém, Kifli,</b>  E: 727(Kj) 174(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E:1 523(Kj) 364(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(mg)Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !