

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.02.01 - 2021.02.07

	hétfő 2021.02.01	kedd 2021.02.02	szerda 2021.02.03	csütörtök 2021.02.04	péntek 2021.02.05
Tízórai	Tejeskávé, Briós, E:2 200(Kj) 526(KCal)F: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 84(g)Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 315(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 482(Kj) 355(KCal)F: 14(g)Kol: 22(g)Sz: 51(g)Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 94(mg)Allergén:Tej,	Kakaó, Margarin, Trappista sajt, Zsemle, Zöldség, E:2 338(Kj) 559(KCal)F: 22(g)Kol: 67(g)Sz: 63(g)Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:3,26(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 532(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Korpás kifli, E:1 492(Kj) 357(KCal)F: 19(g)Kol: 2(g)Sz: 92(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 333(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 826(Kj) 437(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Tej,
Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Csemegeuborka, Müzli szelet, E:3 166(Kj) 757(KCal)F: 22(g)Kol: 31(g)Sz:131(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:4,69(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 147(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	Lebbencsleves, Sóska főzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 983(Kj) 714(KCal)F: 22(g)Kol:230(g)Sz: 85(g)Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:3,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 366(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Magyaros karfiolleves, Grill csirkemell, Sajtmártás, Zöldséges bulgur, Gyümölcs, E:3 099(Kj) 741(KCal)F: 45(g)Kol:103(g)Sz: 94(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:3,18(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa, E:3 633(Kj) 869(KCal)F: 25(g)Kol:107(g)Sz:117(g)Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:4,81(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 223(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Babgulyás, Túrós derelye, Gyümölcs, E:3 513(Kj) 840(KCal)F: 34(g)Kol:111(g)Sz:129(g)Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:5,89(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 152(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Uzsonna	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 178(Kj) 282(KCal)F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)Allergén:Tej,	Gépsonka, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 211(Kj) 290(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	Padlizsánkrémés T.k.kenyér, E: 909(Kj) 217(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Mustár,Glutén,	Téliszalámi, Rozskenyér, Margarin, Zöldség, E:1 587(Kj) 380(KCal)F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 32(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,17(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Tojáskrém magokkal, Kifli, E: 762(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,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
2021.02.08 - 2021.02.14

	hétfő 2021.02.08	kedd 2021.02.09	szerda 2021.02.10	csütörtök 2021.02.11	péntek 2021.02.12
Tízórai	Tej, Mákos kormino, E:1 589(Kj) 380(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, ámmag,	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:2 187(Kj) 523(KCal)F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, ámmag,	Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 158(Kj) 277(KCal)F: 7(g)Kol: 63(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Tej,	Tej, Margarin, Sárgabarack dzsem, Kifli, E:1 470(Kj) 352(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g)Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 243(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Marhapárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 551(Kj) 371(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Zöldségleves, Sonkás penne, Gyümölcs, E:3 411(Kj) 816(KCal)F: 38(g)Kol:110(g)Sz: 93(g)Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:4,90(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 363(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Bélszínroló, E:3 138(Kj) 751(KCal)F: 21(g)Kol: 77(g)Sz: 92(g)Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:4,42(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 121(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Mexikói rizs, E:3 575(Kj) 855(KCal)F: 32(g)Kol: 78(g)Sz:109(g)Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 126(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,	Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt, Túró Rudi, E:2 994(Kj) 716(KCal)F: 24(g)Kol:118(g)Sz: 76(g)Zsir: 31(g)Cuk: 19(g)Só:3,54(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 239(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Húsgombóclevés, Diós metélt, Gyümölcs, E:2 593(Kj) 620(KCal)F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 44(g)Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:5,14(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 134(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Diófélék,
Uzsonna	Diákcsemege felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 612(Kj) 386(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 406(Kj) 336(KCal)F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,	Zala felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 447(Kj) 346(KCal)F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 942(Kj) 225(KCal)F: 26(g)Kol: 15(g)Sz: 34(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg)Allergén:Tej,	Sajtszelet (füstölt), Kifli, E: 725(Kj) 173(KCal)F: 7(g)Kol: 14(g)Sz: 26(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(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

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.02.15 - 2021.02.21

	hétfő 2021.02.15	kedd 2021.02.16	szerda 2021.02.17	csütörtök 2021.02.18	péntek 2021.02.19
Tízórai	Tej, Kakaós csiga(kicsi), E:2 239(Kj) 536(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 62(g)Zsir: 26(g)Cuk: 21(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,	Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal)F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Margarin, Csemege felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:2 269(Kj) 543(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,	Citromos tea, Vajkrém, Zsemle, Zöldség, E: 930(Kj) 222(KCal)F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 34(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Kormino, E:1 530(Kj) 366(KCal)F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 62(g)Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 295(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szez ámmag,
Ebéd	Zöldbableves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs, Gyümölcs, E:2 846(Kj) 681(KCal)F: 37(g)Kol: 93(g)Sz: 93(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 126(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Mu stár,	Hagymakrémléves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, Müzli szelet, E:3 250(Kj) 777(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz:109(g)Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:4,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 205(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Pírtott tészta leves, Mozzarellás csirkemell, Zöldséges kuszkus, E:3 112(Kj) 745(KCal)F: 57(g)Kol:133(g)Sz: 63(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:6,31(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 637(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Paradicsomleves, Burgonyafőzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, E:2 758(Kj) 660(KCal)F: 19(g)Kol: 74(g)Sz: 94(g)Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:2,92(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 104(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Palócleves, Grízes tészta, Gyümölcs, E:4 023(Kj) 963(KCal)F: 22(g)Kol: 27(g)Sz:110(g)Zsir: 33(g)Cuk: 27(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 93(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém, E:1 447(Kj) 346(KCal)F: 28(g)Kol: 52(g)Sz: 35(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal)F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, Rozskenyér, Zöldség, E:1 332(Kj) 319(KCal)F: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)Allergén:Glutén,	Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 749(Kj) 418(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Tej,	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal)F: 10(g)Kol: 39(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,76(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

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.02.22 - 2021.02.28

	hétfő 2021.02.22	kedd 2021.02.23	szerda 2021.02.24	csütörtök 2021.02.25	péntek 2021.02.26
Tízórai	Tej, Gabonapehely, 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,	Gyümölcs tea, Májkrem(libamájás), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal)F: 9(g)Kol: 76(g)Sz: 40(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)Allergén:Tej,	Tej, Fonott kalács, Margarin, E:1 752(Kj) 419(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Marhapárizsi, Kifli, Zöldség, E:1 169(Kj) 280(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Zsemle, E:1 321(Kj) 316(KCal)F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 54(g)Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,87(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 313(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	BrokkolikréMLEVES, Milánói makaróni, Gyümölcs, E:3 867(Kj) 925(KCal)F: 41(g)Kol:143(g)Sz: 82(g)Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:4,48(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 385(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojásleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virslis, E:3 035(Kj) 726(KCal)F: 31(g)Kol:108(g)Sz: 62(g)Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Tejfőlös burgonyaleves, Magyaros csirkemáj, Párolt rizs, E:2 901(Kj) 694(KCal)F: 32(g)Kol: 49(g)Sz: 99(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,81(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 100(mg)Allergén:Tej,	Erőleves, Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi, Banán, E:3 960(Kj) 947(KCal)F: 39(g)Kol:140(g)Sz:114(g)Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:5,70(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 448(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Sz őjabab,	Lencseleves füstölt hússal, Tejbedara, Kakaó szórát, E:2 988(Kj) 715(KCal)F: 30(g)Kol: 65(g)Sz: 89(g)Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:2,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Kocka sajt, Zsemle, Zöldség, E: 877(Kj) 210(KCal)F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldfűszeres túrókrém, Rozskenyér, E:1 082(Kj) 259(KCal)F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 32(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi tonhalkrém, Rozskenyér, Lilahagyma, E:1 291(Kj) 309(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Sokmagvas pogácsa, E:1 037(Kj) 248(KCal)F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezám ag,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 631(Kj) 390(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(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