

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2020.10.05 - 2020.10.11**

	<b>hétfő</b> 2020-10-05	<b>kedd</b> 2020-10-06	<b>szerda</b> 2020-10-07	<b>csütörtök</b> 2020-10-08	<b>péntek</b> 2020-10-09
<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:1 010(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,	<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:1 772(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,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  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,
<b>Ebéd</b>	<b>Májgombóclevés, Firenzei makaróni, Gyümölcs,</b>  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,	<b>Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Grill virsli, Túró Rudi,</b>  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,	<b>Zöldségkrémleves, Sajtós halszelet, 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: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,	<b>Raguleves, Császármorzsa, Gyümölcs,</b>  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,
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma,</b>  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,	<b>Joghurtos-snidlinges túrókrém, Korpás zsemle,</b>  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,	<b>Körözött, 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:1 539(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,	<b>Padlizsánkrém T.k.kenyér, Zöldség,</b>  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**  
**2020.10.12 - 2020.10.18**

	<b>hétfő</b> 2020-10-12	<b>kedd</b> 2020-10-13	<b>szerda</b> 2020-10-14	<b>csütörtök</b> 2020-10-15	<b>péntek</b> 2020-10-16
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Sajtos rúd,</b>  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,	<b>Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  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,	<b>Kakaó, Teavaj, Kifli,</b>  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,	<b>Tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  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,	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle,</b>  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,
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves, Spagetti carbonara, Reszelt sajt,</b>  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,	<b>Zöldségleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Tejszelet,</b>  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,	<b>Fokhagymakrémleves, Temesvári pulykatokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b>  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,	<b>Húsgombóclevés, Sóskafölélék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Müzli szelet,</b>  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,	<b>Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs,</b>  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,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  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,	<b>Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség,</b>  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,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  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,	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  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,	<b>Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  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**  
**2020.10.19-2020.10.25.**

	<b>hétfő</b> 2020-10-19	<b>kedd</b> 2020-10-20	<b>szerda</b> 2020-10-21	<b>csütörtök</b> 2020-10-22	<b>péntek</b> 2020-10-23
<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:2 022(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,	<b>Tej, Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,</b>  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,	<b>Tej, Gabonapehely,</b>  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,	
<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:2 204(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,	<b>Zabgaluska leves, Brokkolifőzelék, Sült virsli, Túró Rudi,</b>  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,	<b>Gulyásleves, Gönczi palacsinta, Gyümölcs,</b>  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,	
<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: 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,	<b>Pritaminos krém, Kifli,</b>  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,	<b>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  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 !