

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.01.06 - 2020.01.12

| | hétfő 2020.01.06 | kedd 2020.01.07 | szerda 2020.01.08 | csütörtök 2020.01.09 | péntek 2020.01.10 |
|----------------|---|---|--|---|--|
| Tízórai | Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, 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, | Tea, Túrókrém, Korpás kifli, E:1 230(Kj) 294(KCal)F: 19(g)Kol: 22(g)Sz: 79(g)Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,49(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Tejeskávé, Margarin, Virágméz, Félbarna kenyér, E:2 341(Kj) 560(KCal)F: 17(g)Kol: 35(g)Sz: 82(g)Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 307(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Tej, Sajtos párizsi, Zsemle, Zöldség, E:1 442(Kj) 345(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 40(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 340(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Citromos tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 296(Kj) 310(KCal)F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 42(g)Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén, |
| Ebéd | Májgombóclevés, Sajtos tejfölös spagetti, E:3 800(Kj) 909(KCal)F: 38(g)Kol:144(g)Sz:113(g)Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:7,99(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 371(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller, | Reszelt tészta leves, Lencsefőzelék, Grill virsli, Gyümölcs, E:3 583(Kj) 857(KCal)F: 43(g)Kol: 64(g)Sz: 90(g)Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:3,78(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 161(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár, | Zellerkrémleves, Lecsós csirkemell, Párolt köles, Müzli szelet, E:2 365(Kj) 566(KCal)F: 35(g)Kol: 66(g)Sz: 70(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg)Allergén:Zeller,Glutén, | Tarhonyaleves, Zöldbab főzelék, Pulyka pörkölt, Müzli szelet, E:3 487(Kj) 834(KCal)F: 31(g)Kol: 61(g)Sz:105(g)Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg)Allergén:Glutén,Tej, | Tárkonyos raguleves, Mákos guba, Vanília sodó, Gyümölcs E:3 771(Kj) 902(KCal)F: 34(g)Kol:143(g)Sz:114(g)Zsir: 32(g)Cuk: 26(g)Só:3,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 610(mg)Allergén:Mustár,Tej,Glutén,Tojás,Zeller, |
| Uzsonna | Zöldfűszeres szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 139(Kj) 272(KCal)F: 9(g)Kol: 35(g)Sz: 41(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 486(Kj) 356(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén, | Diákcsemege felvágott, Margarin, Kifli, E:1 400(Kj) 335(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén, | Tojáskrém magokkal, Rozskenyér, Zöldség, E: 974(Kj) 233(KCal)F: 8(g)Kol: 42(g)Sz: 33(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 54(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén, | Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 408(Kj) 337(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 152(mg)Allergén:Szójabab,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
2020.01.13 - 2020.01.19

| | hétfő 2020.01.13 | kedd 2020.01.14 | szerda 2020.01.15 | csütörtök 2020.01.16 | péntek 2020.01.17 |
|----------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | Tea, Sárgabarack dzsem, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 428(Kj) 342(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g)Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,44(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)Allergén:Glutén, | Tej, Túrista szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, E:2 271(Kj) 543(KCal)F: 21(g)Kol: 32(g)Sz: 49(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Tea, Sokmagvas pogácsa, E:1 251(Kj) 299(KCal)F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 45(g)Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezám mag, | Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, 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, | Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás kenyér, Lilahagyma, E:1 492(Kj) 357(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)Allergén:Halak,Glutén, |
| Ebéd | BrokkolikréMLEVES, Majorannás sertéstokány, Barna rizs, E:2 694(Kj) 644(KCal)F: 18(g)Kol: 62(g)Sz: 64(g)Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:18,86(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 211(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Tavaszi zöldségLEVES, Paradicsomos burgonya főzelék, Pulyka sült, E:3 402(Kj) 814(KCal)F: 36(g)Kol: 80(g)Sz: 96(g)Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 120(mg)Allergén:Glutén, | GyümölcsLEVES, Rántott halfilé, Rizibizi, Tartár mártás, E:3 926(Kj) 939(KCal)F: 33(g)Kol: 90(g)Sz: 99(g)Zsir: 47(g)Cuk: 15(g)Só:2,11(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 162(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Mustár, | Daragaluska LEVES, Sárgaborsófőzelék, Fűszeres csirkemell csíkok, Gyümölcs, E:3 294(Kj) 788(KCal)F: 51(g)Kol:112(g)Sz: 87(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 160(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás, | Frankfurti LEVES, Palacsinta(túrós), E:3 513(Kj) 812(KCal)F: 35(g)Kol:103(g)Sz:111(g)Zsir: 34(g)Cuk: 23(g)Só:2,90(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 355(mg)Allergén:Tej, |
| Uzsonna | Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 150(Kj) 275(KCal)F: 8(g)Kol: 35(g)Sz: 43(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Őszibarackos túrókrém, Kifli, E: 813(Kj) 194(KCal)F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,42(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 454(Kj) 348(KCal)F: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 41(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)Allergén:Glutén, | Mézes kenyér, E:1 517(Kj) 363(KCal)F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,Tej, | Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 564(Kj) 378(KCal)F: 15(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,33(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén, |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.01.20 - 2020.01.26

| | hétfő 2020.01.20 | kedd 2020.01.21 | szerda 2020.01.22 | csütörtök 2020.01.23 | péntek 2020.01.24 |
|----------------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | Karamellás tej, Kocka sajt, Korpás zsemle, E:1 992(Kj) 477(KCal)F: 17(g)Kol: 67(g)Sz: 79(g)Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,73(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 500(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Tea, Májkrém(libamájás), Kifli, Zöldség, E:1 109(Kj) 265(KCal)F: 8(g)Kol: 76(g)Sz: 41(g)Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén, | Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, 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, | 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, | Tejeskávé, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:2 013(Kj) 482(KCal)F: 18(g)Kol: 53(g)Sz: 58(g)Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 315(mg)Allergén:Tej,Glutén, |
| | Zöldborsóleves, Gombapaprikás, Tészta köret durum tésztával, Gyümölcs(déli), E:3 187(Kj) 762(KCal)F: 25(g)Kol: 11(g)Sz:108(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,36(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 301(mg)Allergén:Glutén,Zeller, | Csontleves, Tökfőzelék, Natur csirkemell, Tejszelet, E:2 474(Kj) 592(KCal)F: 41(g)Kol: 97(g)Sz: 48(g)Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 398(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej, | Paradicsomleves, Óvári szelet, Párolt rizs, E:3 170(Kj) 758(KCal)F: 25(g)Kol: 58(g)Sz:106(g)Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,58(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 179(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller, | Spárgakrémleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 667(Kj) 638(KCal)F: 22(g)Kol:240(g)Sz: 61(g)Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:3,56(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 445(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Palócleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs, E:2 911(Kj) 696(KCal)F: 21(g)Kol: 62(g)Sz: 93(g)Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 375(mg)Allergén:Tej,Glutén, |
| Uzsonna | Körözött, Lilahagyma, Félbarna kenyér, E:1 343(Kj) 321(KCal)F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 43(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 89(mg)Allergén:Tej,Glutén, | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 570(Kj) 376(KCal)F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)Allergén:Szójabab,Glutén, | Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 427(Kj) 341(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Halak,Glutén, | Marhapárizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Zöldség, 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, | Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, E: 966(Kj) 231(KCal)F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,45(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 86(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
2020.01.27 - 2020.02.02

| | hétfő 2020.01.27 | kedd 2020.01.28 | szerda 2020.01.29 | csütörtök 2020.01.30 | péntek 2020.01.31 |
|----------------|--|--|--|---|---|
| Tízórai | Gyümölcs tea, Pizzás kifli, E:1 056(Kj) 253(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás, | Tej, Párizsi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, E:1 831(Kj) 438(KCal)F: 16(g)Kol: 51(g)Sz: 44(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 253(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén, | Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, 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, | Tea, Sajtos rúd, E:1 274(Kj) 305(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej, | Tej, Metélőhagymás vajkrém, Kifli, E:1 519(Kj) 363(KCal)F: 13(g)Kol: 60(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 247(mg)Allergén:Tej,Glutén, |
| Ebéd | Tejfölös burgonyaleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, E:3 653(Kj) 874(KCal)F: 45(g)Kol:161(g)Sz: 83(g)Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:6,12(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 436(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Húsleves, Szárazbab főzelék, Sült debreceni, Rudi, E:2 599(Kj) 622(KCal)F: 24(g)Kol: 39(g)Sz: 48(g)Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 104(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej, | Minesztrone leves, Gyros pitával, salátával, Túró Rudi, E:2 696(Kj) 645(KCal)F: 43(g)Kol: 94(g)Sz: 53(g)Zsir: 25(g)Cuk: 19(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 197(mg)Allergén:Zeller,Tej, | Tojásleves, Finomfőzelék, Vagdalt pogácsa baromfi húsból, Gyümölcs, E:2 346(Kj) 561(KCal)F: 27(g)Kol:146(g)Sz: 59(g)Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 181(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej, | Pulykaraguleves, Császármorzsa, Sárgabarack dzsem, E:2 731(Kj) 653(KCal)F: 27(g)Kol: 45(g)Sz:107(g)Zsir: 17(g)Cuk: 38(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)Allergén: |
| Uzsonna | Kolbászos szendvicsszendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 505(Kj) 360(KCal)F: 12(g)Kol: 37(g)Sz: 42(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)Allergén:Glutén, | Tojáskrém, Korpás zsemle, Zöldség, E: 934(Kj) 223(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 46(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén, | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 570(Kj) 376(KCal)F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)Allergén:Szójabab,Glutén, | Fokhagymás felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 308(Kj) 313(KCal)F: 13(g)Kol: 33(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(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