

Étlap iskola felső 7-10 év
2018.04.02 - 2018.04.08

	hétfő 2018.04.02	kedd 2018.04.03	szerda 2018.04.04	csütörtök 2018.04.05	péntek 2018.04.06
Tízórai		Tej, Kakaós csiga,	Gyümölcs tea, Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,	Tejeskávé, Teavaj, Kifli,	Zöldtea, Főtt tojás, Margarin, Uborka kígyó,
	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:	E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:	E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,	E: 737(Kj) 172(KCal) F: 2(g)Kol: 84(g)Sz: 12(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg) Allergén:Tojás,Tej,
Ebéd		Tavaszi zöldségleves, Csirke pörkölt, Burgonya főzelék, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér,	Hamis gulyásleves, Parajos orsó tészta pulykahússal, Reszelt sajt,	Brokkoli krémleves, Fűszeres csirkemáj, Petrezselymes rizs, Céklasaláta,	Csángó gulyás(borjúhús,z.ség,sav káposzt, Diós metélt, Rostos gyümölcslé,
	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:	E:3 708(Kj) 908(KCal) F: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 97(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 114(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E:3921(Kj) 986(KCal) F: 30(g)Kol: 76(g)Sz: 25(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 254(mg) Allergén:Tej,	E:3 595(Kj) 921(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:3,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 149(mg) Allergén:Tej,Glutén,	E:3 739(Kj) 908(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz:105(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:3,95(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 105(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Diófélék,
Uzsonna		Kocka sajt, Zsemle, Jégcsap retek,	Natúr szendvicsszendvicskrém, Zsemle, Pritamin paprika,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,
	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:	E: 941(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 170(mg) Allergén:Glutén,	E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg) Allergén:Glutén,	E:1204(Kj) 284(KCal) F: 21(g)Kol: 65(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 131(mg) Allergén:Tej,	E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(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 iskola felső 11-14 év
2018.04.09 - 2018.04.15

	hétfő 2018.04.09	kedd 2018.04.10	szerda 2018.04.11	csütörtök 2018.04.12	péntek 2018.04.13
Tízórai	Tej, Briós, E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg) Allergén:Szezám,Tej,	Citromos tea, Zöldfűszeres túró, Császár zsemle, E: 851(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 40(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 14(g)Kol: 41(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 199(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Főtt virsli mustár, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
Ebéd	Sütőtök krémleves, Rántott halrudak, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta, E: 3842(Kj) 952(KCal) F: 42(g)Kol: 14(g)Sz: 69(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 189(mg) Allergén:Tej,	Tojásleves, Zöldborsó főzelék, Színes vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró Rudi, E:3854(Kj) 928(KCal) F: 40(g)Kol:200(g)Sz: 95(g) Zsir: 25(g)Cuk: 19(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Erőleves zöldségbetéttel, Vadas mártás,csirkemelcsíkok, Bulgur, E:3 662(Kj) 902(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 203(mg) Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Mustár,	Tarhonya leves, Natur sertésszelet, Tökfőzelék, Müzli szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, E:3 434(Kj) 882(KCal) F: 21(g)Kol: 37(g)Sz: 73(g) Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 188(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Májgombóclevés, Rántott sajt, Francia saláta, E:3138(Kj) 879(KCal) F: 28(g)Kol:142(g)Sz: 52(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 453(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,Mustár,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 168(mg) Allergén:Tej,	Kolbászkрем, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,	Pritaminos szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1224(Kj)291(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir:792(g)Cuk: 0(g)Só:20,55(g) Tel.Zs:190(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej,	Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldhagyma, E: 743(Kj) 178(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg) Allergén:Glutén,	Pizzás csiga, Alma, E:781(Kj) 182(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap iskola felső 11-14 év
2018.04.16 - 2018.04.22

	hétfő 2018.04.16	kedd 2018.04.17	szerda 2018.04.18	csütörtök 2018.04.19	péntek 2018.04.20	szombat 2018.04.21
Tízórai	Tej, Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 946(Kj) 226(KCal) F: 11(g)Kol: 39(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 297(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Mákos rigó, E:1 722(Kj) 412(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,	Csipke tea, Vajkrém, Zsemle, E: 884(Kj) 211(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 980(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,	Tej, Kakaós csiga, E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:
Ebéd	Póré hagymaleves zabpehellyel, Ananászos csirkemell, Petrezselymes rizs, E:3 983(Kj) 977(KCal) F:267(g)Kol: 67(g)Sz:1 867(g) Zsir:617(g)Cuk: 0(g)Só:121,20(g) Tel.Zs: 51(g)Ca: 1 707(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Lebbencsleves, Paraj főzelék, Főtt kemény tojás, Müzli szelet, E:3985(Kj) 968(KCal) F: -4(g)Kol:231(g)Sz:-36(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 303(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs leves, Sült csirke mell, Burgonyapüré, E:3 938(Kj) 972(KCal) F: 13(g)Kol: 19(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 141(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Rizsleves, Fejtett babfőzelék, Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:3807(Kj) 915(KCal) F: 18(g)Kol: 38(g)Sz: 94(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 70(mg) Allergén:Zeller,Tej,	Gulyásleves, Tejbedara kakaó szórással, Gyümölcs, E:3849(Kj) 929(KCal) F: 22(g)Kol: 64(g)Sz:113(g) Zsir: 18(g)Cuk: 32(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 413(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Daragaluska leves, Erdélyi rakott káposzta, Tejszelet, E:3 114(Kj) 906(KCal) F: 11(g)Kol: 64(g)Sz: 41(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 136(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Baconos stangli, E:1090(Kj) 258(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Magyaros Túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, E: 758(Kj) 181(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg) Allergén:Tej,	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, E:1 185(Kj) 283(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg) Allergén:Tej,	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,

Étlap iskola felső 11-14 év
2018.04.23 - 2018.04.29

	hétfő 2018.04.23	kedd 2018.04.24	szerda 2018.04.25	csütörtök 2018.04.26	péntek 2018.04.27
Tízórai	Tej, Teavaj, Kifli, E: 897(Kj) 215(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 201(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	Citromos tea, Őszibarackos túrókrém, Zsemle, E: 870(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 41(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Gabona pehely, E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	Tejeskávé, Sárgabarack lekvár, Margarin, Barna magvas zsemle, E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 28(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Zöldséges árpagyöngy leves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:3495(Kj) 898(KCal) F: 26(g)Kol: 68(g)Sz: 38(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 332(mg) Allergén:Tej,	Tarhonya leves, Húsgombóc hajdinával, Kertfőzelék, Müzli szelet, E:3953(Kj) 893(KCal) F: 19(g)Kol: 54(g)Sz: 48(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 140(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Paradicsom leves, Rántott csirke-mell, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta, E:3 909(Kj) 904(KCal) F: 31(g)Kol: 51(g)Sz: 91(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 88(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Burgonya krémleves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Gyümölcs, E:3 721(Kj) 851(KCal) F: 28(g)Kol: 59(g)Sz: 68(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 131(mg) Allergén:Tej,Glutén,Mustár,	Újházy csirkeleves, Ízes gombóc, Rostos almálé, E:3720(Kj)850(KCal) F: 30(g)Kol: 16(g)Sz:231(g) Zsir: 36(g)Cuk: 60(g)Só:8,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Trappista sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka kigyó, E: 967(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 179(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tonhal krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citrom karika, E: 938(Kj) 224(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg) Allergén:Halak,Tej,	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, E: 973(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	Medvehagymás mascarponekrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 587(Kj) 141(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika, E: 831(Kj) 199(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(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