

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2019.11.04 - 2019.11.10**

	<b>hétfő</b> 2019.11.04	<b>kedd</b> 2019.11.05	<b>szerda</b> 2019.11.06	<b>csütörtök</b> 2019.11.07	<b>péntek</b> 2019.11.08
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Briós,</b>  E:1 822(Kj) 436(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Tea, Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 740(Kj) 416(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)Allergén:Glutén,	<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>Kakaó, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 292(Kj) 548(KCal)F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 71(g)Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:2,62(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 328(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Lilahagyma,</b>  E:1 495(Kj) 358(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)Allergén:Halak,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves, Tarhonyás sertéshús, Vegyes vágott savanyúság,</b>  E:2 732(Kj) 654(KCal)F: 24(g)Kol: 78(g)Sz: 80(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,44(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 112(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	<b>Nyírségi gombóclevés, Zöldbab főzelék, Tojás pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:2 677(Kj) 641(KCal)F: 21(g)Kol:326(g)Sz: 56(g)Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:3,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 235(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Paradicsom leves, Sült csirke-comb, Burgonyapüré, Csemegeuborka, Túró Rudi,</b>  E:2 961(Kj) 708(KCal)F: 25(g)Kol: 72(g)Sz:104(g)Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:2,91(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 254(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	<b>Erőleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott párizsi, Gyümölcs,</b>  E:3 667(Kj) 877(KCal)F: 29(g)Kol:141(g)Sz: 87(g)Zsir: 43(g)Cuk: 0(g)Só:6,14(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 156(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Szója bab,	<b>Palóclevés, Farsangi fánk, Almapüré,</b>  E:3 936(Kj) 942(KCal)F: 23(g)Kol: 30(g)Sz:114(g)Zsir: 41(g)Cuk: 16(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 100(mg)Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Korpás zsemle, Margarin, Zöldség,</b>  E:1 770(Kj) 424(KCal)F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 43(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tökmagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 325(Kj) 317(KCal)F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)Allergén:Glutén,	<b>Téliszalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 702(Kj) 407(KCal)F: 14(g)Kol: 3(g)Sz: 41(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)Allergén: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>Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 759(Kj) 421(KCal)F: 14(g)Kol: 40(g)Sz: 41(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,54(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2019.11.11 - 2019.11.17**

	<b>hétfő</b> 2019.11.11	<b>kedd</b> 2019.11.12	<b>szerda</b> 2019.11.13	<b>csütörtök</b> 2019.11.14	<b>péntek</b> 2019.11.15
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Mákos kormino,</b>  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,	<b>Karamellás tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 396(Kj) 573(KCal)F: 19(g)Kol: 53(g)Sz: 73(g)Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:2,28(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 322(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	<b>Kakaó, Teavaj, Kalács,</b>  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,	<b>Tej, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség,</b>  E:2 376(Kj) 568(KCal)F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 53(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 262(Kj) 302(KCal)F: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 51(g)Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 35(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Pulyka apróhús Budapest raguval, Tészta köret durum tésztával,</b>  E:3 201(Kj) 766(KCal)F: 43(g)Kol:117(g)Sz: 76(g)Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:3,68(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 225(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kertészleves, Fejtettbabfőzelék, Vagdalt pogácsa baromfi húsból, Tejszelet,</b>  E:2 473(Kj) 592(KCal)F: 32(g)Kol: 86(g)Sz: 57(g)Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:5,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 256(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	<b>Zöldbableves, Mozzarella csirkemell, Rizibizi,</b>  E:3 579(Kj) 856(KCal)F: 55(g)Kol:144(g)Sz: 74(g)Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,33(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 582(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,	<b>Húsgombóclevés, Finomfőzelék, Rántott sajt, Gyümölcs,</b>  E:3 771(Kj) 902(KCal)F: 35(g)Kol:142(g)Sz: 90(g)Zsir: 43(g)Cuk: 8(g)Só:7,04(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 638(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	<b>Magyaros burgonyaleves, Rakott karfiol, Müzli szelet,</b>  E:3 624(Kj) 867(KCal)F: 28(g)Kol: 69(g)Sz:107(g)Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:2,48(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 309(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 226(Kj) 293(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg)Allergén:Diófélék,Glutén,	<b>Magyaros vajkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 223(Kj) 293(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 30(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 570(Kj) 376(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,63(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 117(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 149(Kj) 275(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Halak,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,

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**  
**2019.11.18 - 2019.11.24**

	<b>hétfő</b> 2019.11.18	<b>kedd</b> 2019.11.19	<b>szerda</b> 2019.11.20	<b>csütörtök</b> 2019.11.21	<b>péntek</b> 2019.11.22
<b>Tízórai</b>	<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>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>Kakaó, Lekváros bukta,</b>  E:2 041(Kj) 488(KCal)F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 85(g)Zsir: 9(g)Cuk: 23(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Citromos tea, Májkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 028(Kj) 246(KCal)F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tea, Főtt virsli ketchup, rozskenyér,</b>  E:1 420(Kj) 340(KCal)F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,
	<b>Tirolai ötgabonás gombóclevés, Székelykáposzta,</b>  E:2 451(Kj) 586(KCal)F: 20(g)Kol: 47(g)Sz: 83(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 226(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Banán,</b>  E:2 444(Kj) 585(KCal)F: 22(g)Kol:225(g)Sz: 91(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 562(mg)Allergén:Tojás,	<b>Zöldborsó leves, Sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka,</b>  E:1 857(Kj) 544(KCal)F: 31(g)Kol: 53(g)Sz: 61(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,62(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 132(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Szezámag	<b>Rostos gyümölcslé, Sólet főtt tojással, Túró Rudi,</b>  E:2 971(Kj) 711(KCal)F: 29(g)Kol:251(g)Sz:107(g)Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:1,68(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,	<b>Gulyásleves, Káposztás tészta,</b>  E:2 493(Kj) 596(KCal)F: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 77(g)Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,55(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 103(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,
<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>Sajtos pogácsa,</b>  E:1 218(Kj) 291(KCal)F: 9(g)Kol: 52(g)Sz: 40(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	<b>Tojáskrém magokkal, Kifli, Zöldség,</b>  E: 826(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg)Allergén:Szezámag,Glutén,	<b>Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 462(Kj) 350(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 268(Kj) 303(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Halak,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**  
**2019.11.25 - 2019.12.01**

	<b>hétfő</b> 2019.11.25	<b>kedd</b> 2019.11.26	<b>szerda</b> 2019.11.27	<b>csütörtök</b> 2019.11.28	<b>péntek</b> 2019.11.29
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Túrós batyu,</b>  E:2 074(Kj) 496(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Korpás zsemle,</b>  E:1 595(Kj) 382(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:1,33(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 121(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tej, Paprikás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 310(Kj) 553(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 49(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tejeskávé, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 602(Kj) 623(KCal)F: 24(g)Kol: 72(g)Sz: 67(g)Zsir: 28(g)Cuk: 15(g)Só:2,61(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 515(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Karamellás tej, Kormino,</b>  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,
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencsleves, Tavaszi rizseshús, Csemegeuborka,</b>  E:2 739(Kj) 655(KCal)F: 19(g)Kol: 40(g)Sz: 85(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 127(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	<b>Tarhonyaleves, Sárgarépa főzelék, Grill virslis, Tejszelet,</b>  E:3 058(Kj) 732(KCal)F: 29(g)Kol: 65(g)Sz: 71(g)Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:2,57(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 380(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Tejfölös gombaleves, Sajtos halfilé, Zöldséges rizs, Tartár mártás,</b>  E:3 273(Kj) 783(KCal)F: 35(g)Kol: 41(g)Sz: 80(g)Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:3,54(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 157(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halak,M ustár,	<b>Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt, Banán,</b>  E:2 821(Kj) 675(KCal)F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 94(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 341(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	<b>Erdélyi csorbaleves, Csokis -meggyes palacsinta,</b>  E:3 424(Kj) 819(KCal)F: 20(g)Kol: 40(g)Sz: 90(g)Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:2,07(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 80(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Méz, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 549(Kj) 371(KCal)F: 8(g)Kol: 35(g)Sz: 53(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zöldség, Padlizsánkrém T.k.kenyér,</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,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség,</b>  E: 995(Kj) 238(KCal)F: 16(g)Kol: 63(g)Sz: 67(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 57(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 149(Kj) 275(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Halak,Glutén,	<b>Metélőhagymás vajkrém, Félbarna kenyér,</b>  E:1 328(Kj) 318(KCal)F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(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