

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2017.11.06 - 2017.11.12**

	<b>hétfő</b> 2017.11.06	<b>kedd</b> 2017.11.07	<b>szerda</b> 2017.11.08	<b>csütörtök</b> 2017.11.09	<b>péntek</b> 2017.11.10
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Petrezselymes mascarponekrém, Zsemle,</b>  E: 926(Kj) 221(KCal) F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Diós burkifli,</b>  E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Gyümölcs tea, Trappista sajt, Kifli, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Karamellás tej, Teavaj, Fonott kalács,</b>  E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám,tej,	<b>Zöldtea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 515(Kj) 362(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Burgonya leves magyaros, Kukoricás pulykaragu, Petrezselymes rizs, Túró Rudi,</b>  E:3 359(Kj) 888(KCal) F: 34(g)Kol: 88(g)Sz:112(g) Zsir: 29(g)Cuk: 20(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Árpagyöngy leves, Zöldborsó főzelék, Csemege sertés sült, Müzli szelet,</b>  E:2 283(Kj) 697(KCal) F: 31(g)Kol: 42(g)Sz: 83(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 320(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zeller krémleves, Puffasztott köles, Zöldséges bulgúr, Rostos gyümölcsle,</b>  E:2 988(Kj) 884(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:147(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:10,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 95(mg) Allergén:Zeller,Glutén,	<b>Gyümölcs leves, Serpenyős burgonya pulyka hússal, Csemegeuborka,</b>  E:2 230(Kj) 742(KCal) F: 28(g)Kol: 45(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:4(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 76(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Frankfurti leves, Darás metélt, Sárgabarack lekvár, Gyümölcs,</b>  E:3 142(Kj) 752(KCal) F: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 79(g) Zsir: 54(g)Cuk: 26(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 915(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E: 714(Kj) 171(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom,</b>  E: 917(Kj) 219(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	<b>Kocka sajt, Kifli,</b>  E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2017.11.13 - 2017.11.19**

	<b>hétfő</b> 2017.11.13	<b>kedd</b> 2017.11.14	<b>szerda</b> 2017.11.15	<b>csütörtök</b> 2017.11.16	<b>péntek</b> 2017.11.17
<b>Tízórai</b>	<b>Narancsos tea, Teavaj, Magvas zsemle,</b>  E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,	<b>Tej, Kakaós csiga,</b>  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: 0(mg) Allergén:	<b>Tea, Sült csirkemáj, zsír, Félbarna kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 29(g)Kol: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén,	<b>Kakaós tej, Teavaj, Kalács,</b>  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: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,	<b>Csipke tea, Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 40(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
<b>Ébéd</b>	<b>Karfiolleves tejfölös, Sertéspörkölt, Petrezselymes burgonya, Mongol saláta,</b>  E:2 368(Kj) 806(KCal) F: 22(g)Kol: 47(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:12,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Lebbencsleves, Finomfőzelék, Rántott párizsi, Túró Rudi,</b>  E:2 117(Kj) 694(KCal) F: 10(g)Kol:141(g)Sz: -2(g) Zsir: 59(g)Cuk: 22(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Almaleves, Szezámos csirkemell, Párolt barna rizs kis adag, Párolt zöldségköret,</b>  E:2 828(Kj) 742(KCal) F: 46(g)Kol: 45(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,	<b>Csont leves, Halasi tokány/cs.hús,zöldbab,lecsó,kolbá, Burgonya gombóc,</b>  E:1931(Kj) 706(KCal) F: 34(g)Kol: 56(g)Sz: 23(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 93(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	<b>Marha gulyás, Sajtospagetti, Zab szelet,</b>  E:2 998(Kj) 717(KCal) F: 29(g)Kol:100(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:8,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,
<b>Uzsonna</b>	<b>Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	<b>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,</b>  E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	<b>Szardellás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromkarika,</b>  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,</b>  E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Lekváros táská, Alma,</b>  E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:10,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám, mag,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2017.11.20 - 2017.11.26**

	<b>hétfő</b> 2017.11.20	<b>kedd</b> 2017.11.21	<b>szerda</b> 2017.11.22	<b>csütörtök</b> 2017.11.23	<b>péntek</b> 2017.11.24
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Tejeskávé, Mákos burkifli,</b>  E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Vajkrém, Korpás zsemle,</b>  E: 669(Kj) 160(KCal) F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Gabona pehely,</b>  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: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,	<b>Citromos tea, Rákóczy szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,</b>  E:1 074(Kj) 257(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonya leves zöldséges, Erdélyi rakott káposzta, Gyümölcs,</b>  E:2136(Kj) 840(KCal) F: 20(g)Kol: 54(g)Sz: 62(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Májgaluska leves, Sólet, Főtt kemény tojás, Müzli szelet,</b>  E:2 772(Kj) 663(KCal) F: 36(g)Kol:241(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	<b>Brokkoli krémleves, Rántott halrudak, Burgonyapüré, Gyümölcs saláta,</b>  E:3 073(Kj) 942(KCal) F: 56(g)Kol: 32(g)Sz: 73(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 406(mg) Allergén:Tej,	<b>Zöldséges Korpagaluska leves, Csirkepaprikás, Tészta köret,</b>  E:2 077(Kj) 782(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 184(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Zöldbabgulyás pulyka hússal, Morzsás nudli, Gyümölcs,</b>  E:2 927(Kj) 700(KCal) F: 30(g)Kol: 65(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Nutella /Mogyorós krém, Kifli,</b>  E: 756(Kj) 181(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	<b>Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E:1 604(Kj) 384(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: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Póréhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 879(Kj) 210(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  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: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Pizzás csiga, Alma,</b>  E:2 181(Kj) 522(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: 0(mg) Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

## Étlap felső tagozatosok 11-14

2017.11.27 - 2017.12.03

	<b>hétfő</b> 2017.11.27	<b>kedd</b> 2017.11.28	<b>szerda</b> 2017.11.29	<b>csütörtök</b> 2017.11.30	<b>péntek</b> 2017.12.01
<b>Tízórai</b>	<b>Zöldtea, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle,</b>  E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Tej, Csokis croissant,</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Virágméz, Teavaj, Kifli,</b>  E: 778(Kj) 186(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	<b>Kakaós tej, Briós,</b>  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szezám,Glutén,Tojás,Tej,	<b>Csipke tea, Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,</b>  E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 8(g)Kol: 5(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,
<b>Ebéd</b>	<b>Tojás leves, Bakonyi gombás pulykatokány, Petrezselymes rizs, Gyümölcs,</b>  E:2 257(Kj) 559(KCal) F: 18(g)Kol:112(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	<b>Erőleves eper levéllel, Lencsefőzelék, Sült virsli, Tejszelet,</b>  E:3 385(Kj) 810(KCal) F: 38(g)Kol:101(g)Sz: 64(g) Zsir: 42(g)Cuk: 5(g)Só:4,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Tavaszi zöldségleves, Mandulás csirkemell, Bulgur, Vitaminmártás,</b>  E:2 879(Kj) 752(KCal) F: 46(g)Kol: 31(g)Sz: 58(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 81(mg) Allergén:Tej,	<b>Hagymakrémléves, Hajdinás húsgombóc sertéshúsból, Paradicsommártás, Főtt burgonya kis adag,</b>  E:2 371(Kj) 802(KCal) F: 22(g)Kol: 92(g)Sz: 84(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg) Allergén:Tej,Glutén,Zeller,	<b>Újházy csirkeleves, Túrós palacsinta, Rostos gyümölcslé,</b>  E:2 133(Kj) 698(KCal) F: 12(g)Kol: 16(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 86(mg) Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó,</b>  E:1 185(Kj) 284(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,</b>  E: 970(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Gesztenyés zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Petrezselymes mascarponekrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 883(Kj) 211(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	<b>Kocka sajt sonkás, Zsemle, Alma,</b>  E: 918(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 [lafisoft@lafisoft.hu](mailto:lafisoft@lafisoft.hu)

Élelmezésvezető