

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2019.12.02 - 2019.12.08

	hétfő 2019.12.02	kedd 2019.12.03	szerda 2019.12.04	csütörtök 2019.12.05	péntek 2019.12.06	szombat 2019.12.07
Tízórai	Gyümölcs tea, Lekváros bukta péksütemény, 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,	Kakaó, Teavaj, Kalács, 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,	Házi gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli, E:1 114(Kj) 267(KCal)F: 14(g)Kol: 2(g)Sz: 63(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,17(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 299(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 872(Kj) 448(KCal)F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,47(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 952(Kj) 467(KCal)F: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 46(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glut én,	Karamellás tej, Főtt virslis ketchup, rozskenyér, E:1 993(Kj) 477(KCal)F: 20(g)Kol: 48(g)Sz: 58(g)Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,82(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 260(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Tojásleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyes vágott savanyúság, E:2 449(Kj) 586(KCal)F: 18(g)Kol: 98(g)Sz: 63(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,05(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Erőleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Banán, E:2 327(Kj) 557(KCal)F: 21(g)Kol:224(g)Sz: 86(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,75(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 543(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle	Zöldborsóleves, Rántott sajt, Párolt zöldségköret kis adag, Párolt rizs kis adag, Tartár mártás, E:3 242(Kj) 776(KCal)F: 31(g)Kol: 95(g)Sz: 79(g)Zsir: 42(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 484(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tej,T ojás,Mustár,	Burgonyakrémléves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdaltszelet, E:1 941(Kj) 464(KCal)F: 15(g)Kol: 58(g)Sz: 54(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,69(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 140(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Bableves füstölt hússal, Mákos metélt, Gyümölcs, Mikulás csoki E:3 460(Kj) 828(KCal)F: 25(g)Kol: 32(g)Sz:112(g)Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 338(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	Paradicsomleves, Rakott burgonya, Csemegeuborka, E:2 167(Kj) 518(KCal)F: 17(g)Kol:134(g)Sz: 65(g)Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,11(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 106(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 115(Kj) 267(KCal)F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 37(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Gl utén,	Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 151(Kj) 275(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,11(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, E:1 416(Kj) 339(KCal)F: 8(g)Kol: 34(g)Sz: 30(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Póréhagyma, E:1 305(Kj) 312(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 84(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 696(Kj) 167(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Mustár,Glutén,	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 608(Kj) 385(KCal)F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 207(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2019.12.09 - 2019.12.15

	hétfő 2019.12.09	kedd 2019.12.10	szerda 2019.12.11	csütörtök 2019.12.12	péntek 2019.12.13	szombat 2019.12.14
Tízórai	Tej, Sokmagvas pogácsa, E:1 557(Kj) 372(KCal)F: 14(g)Kol: 71(g)Sz: 43(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szezám,ag,	Tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 102(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Méz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:2 046(Kj) 490(KCal)F: 15(g)Kol: 61(g)Sz: 71(g)Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Kenőmájas, Zsemle, Zöldség, E:1 740(Kj) 416(KCal)F: 15(g)Kol:116(g)Sz: 63(g)Zsir: 10(g)Cuk: 20(g)Só:1,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé, Bagett, E:1 220(Kj) 292(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség, E:1 637(Kj) 392(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,38(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Kolbászos sárgaborsóleves, Krumplis tészta, Csemegeuborka, E:2 448(Kj) 586(KCal)F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 95(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 76(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Csontleves, Burgonyafőzelék, Sült virsli, Túró Rudi, E:3 633(Kj) 869(KCal)F: 30(g)Kol:106(g)Sz: 78(g)Zsir: 46(g)Cuk: 20(g)Só:2,33(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 174(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle	Karfiolleves(tejfőlös), Rántott halfilé, Zöldséges bulgur, Tartár mártás, E:3 177(Kj) 760(KCal)F: 32(g)Kol: 67(g)Sz: 74(g)Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:2,81(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 136(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halak,Mustár,	Köménymagleves csurgatott galuskával, Sóskafezelék, Főtt burgonya kis adag, Tojáslepény, E:2 657(Kj) 636(KCal)F: 22(g)Kol:389(g)Sz: 69(g)Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:5,60(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 361(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Kassai burgonyaleves, Natur csirkemell, Mexikói rizs, E:2 047(Kj) 490(KCal)F: 34(g)Kol: 66(g)Sz: 81(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)Allergén:Glutén,	Daragaluska leves, Székelykáposzta, E:2 115(Kj) 506(KCal)F: 17(g)Kol: 79(g)Sz: 53(g)Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,76(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, Zöldség, E: 854(Kj) 204(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, 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,	Tojásos sajtkrém, Zsemle, Zöldség, E: 869(Kj) 208(KCal)F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 71(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 373(Kj) 328(KCal)F: 15(g)Kol: 3(g)Sz: 46(g)Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 257(Kj) 301(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 253(Kj) 300(KCal)F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 36(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2019.12.16 - 2019.12.22

	hétfő 2019.12.16	kedd 2019.12.17	szerda 2019.12.18	csütörtök 2019.12.19	péntek 2019.12.20
Tízórai	Tej, Briós, E:1 562(Kj) 374(KCal)F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 55(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Gabonapehely, 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,	Tea, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, E:1 194(Kj) 286(KCal)F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:1 876(Kj) 449(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 510(Kj) 361(KCal)F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
Ebéd	HagymakréMLEVES, Csirkepaprikás, Barna rizs, Gyümölcs(déli), E:2 210(Kj) 529(KCal)F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 85(g)Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:3,11(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Csirkehúsleves, Tökfőzelék, Pulyka pörkölt, Tejszelet, E:2 246(Kj) 537(KCal)F: 32(g)Kol: 81(g)Sz: 38(g)Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:1,54(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 334(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,	Tejfölös karalábéleves, Sváb vadas, Knédli, Gyümölcs, E:2 775(Kj) 664(KCal)F: 42(g)Kol:152(g)Sz: 62(g)Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:3,38(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 225(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mu stár,	Reszelt tészta leves, Lencsefőzelék, Vagdalt pogácsa, E:2 360(Kj) 565(KCal)F: 29(g)Kol: 51(g)Sz: 79(g)Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:3,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 133(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	Gulyásleves, Vanília sodó, Mákos-diós tekerecs, E:3 617(Kj) 865(KCal)F: 23(g)Kol:115(g)Sz: 91(g)Zsir: 41(g)Cuk: 64(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 166(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Di ófélék,
Uzsonna	Kolbászos szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal)F: 10(g)Kol: 25(g)Sz: 32(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,44(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,	Borjúpárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 217(Kj) 291(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,	Őszibarackos túrókrém, Kifli, E: 777(Kj) 186(KCal)F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Fűszeres vajkrém, Rozsos zsemle, Zöldség, E: 998(Kj) 239(KCal)F: 6(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)Tel.Zs: 1(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