

2021.szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Tejbe rizs, gyümölcs glutén-, és tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 113 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 63 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 69 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 106 g
	fehérje: 24 g cukor: 12 g	fehérje: 29 g cukor: 6 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	fehérje: 15 g cukor: 22 g
Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpenyős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	energia: 602 Kcal szénhidrát: 67 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 61 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 58 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 103 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 70 g
	fehérje: 28 g cukor: 4 g	fehérje: 18 g cukor: 1 g	fehérje: 22 g cukor: 1 g	fehérje: 16 g cukor: 3 g	fehérje: 23 g cukor: 2 g
Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;	

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 74 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 76 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 64 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 96 g
	fehérje: 18 g cukor: 0 g	fehérje: 32 g cukor: 3 g	fehérje: 25 g cukor: 5 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	fehérje: 34 g cukor: 3 g
Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírtott burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Pírtott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 80 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 60 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 77 g
	fehérje: 23 g cukor: 5 g	fehérje: 23 g cukor: 3 g	fehérje: 18 g cukor: 33 g	fehérje: 23 g cukor: 6 g	fehérje: 24 g cukor: 3 g
Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit;	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd (szept.27-okt.1.)	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggye leves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából										
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g só: 1,9 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 24 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g só: 2,2 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 3,2 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9 g só: 2 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 81 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 39 g / 14,6 g só: 2,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: hal; szezámmag; Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít										

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2021. Szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves cukormentesen, tejföllel Pirított csirkemáj Főtt burgonya Cékklasaláta	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék	Zöldségleves Rakott kelkáposzta Alma	Karfiolleves Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palóclevés Tejbe rizs édesítővel
	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 27,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,2 g / 4,1 g só: 1,6 g	energia: 549,2 Kcal szénhidrát: 51,1 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19,4 g / 2,9 g só: 2,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 31,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22,9 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 28,9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15,2 g / 1,7 g só: 2,0 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,8 g / 4,9 g só: 1,0 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma	Zöldspárga leves Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás	Zöldborsóleves Serpényós burgonya virslivel Csemege uborka	Hagymaleves Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapiprika
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 52,1 g fehérje: 35,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 4,3 g só: 3,0 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30,8 g / 7,6 g só: 1,7 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 28,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28,3 g / 4,3 g só: 2,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 1,5 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 28,8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,4 g / 5,6 g só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, hal, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója, tej, zeller, mustár Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai durum spagetti	Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék	Brokkoli krémleves Tárkonyos csirkecomb ragu Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves Töltött paprika cukormentes paradicsommártással	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Alma
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 29,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16,6 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 34,6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g só: 2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 53,8 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24,8 g / 7,9 g só: 2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 35,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 42,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,2 g / 5,1 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén, tojás, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves édesítővel Temesvári sertésborda Durumtészta köret	Lebbencsleves Párolt halfilé Csöbentsült zöldségtál	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs	Gombaleves Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves Székelygulyás Graham kenyér Alma
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 54,1 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 5,5 g só: 2,1 g	energia: 631,5 Kcal szénhidrát: 54,4 g fehérje: 39,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 6,9 g só: 2,6 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g só: 1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 32,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,9 g / 5 g só: 2,8 g	energia: 674,5 Kcal szénhidrát: 54,9 g fehérje: 36,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33,8 g / 8,4 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; hal; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csöbentsült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 50,7 g fehérje: 27,8 g rost: 10,0 g zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g só: 2,85 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 30 g rost: 8,5 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 2,4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 27,5 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g só: 4,05 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 52,5 g fehérje: 50,1 g rost: 6,7 g zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g só: 3,5 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 34,1 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szesám; fruktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller

Készítette: Ésik Judit dietetikus

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2021.08.30 - 2021.09.05

	hétfő 2021.08.30	kedd 2021.08.31	szerda 2021.09.01	csütörtök 2021.09.02	péntek 2021.09.03
Tízórai			Gyümölcs tea, Joghurtos- snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,	Tejeskávé, Teavaj, Fonott kalács,	Tej, Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,
	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: 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: 999(Kj) 239(KCal)F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g)Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 67(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 13(g)Kol: 63(g)Sz: 50(g)Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 233(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□	E:1 620(Kj) 375(KCal)E: 20(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,22(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 262(mg)Allergén:Tej,Glutén,□
Ebéd			Fokhagymakrémleves, Sült csirke-comb, Kukoricás rizs, Savanyúság,	Húsgombóclevés, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Müzi szelet,	Frankfurti leves, Máros metélt, Gyümölcs,
	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: 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:1 930(Kj) 462(KCal)E: 15(g)Kol: 33(g)Sz: 70(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 71(mg)Allergén:Tej,Glutén,□	E:2 629(Kj) 629(KCal)E: 25(g)Kol:245(g)Sz: 92(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:4,19(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 444(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,□	E:3 001(Kj) 676(KCal)E: 24(g)Kol: 51(g)Sz: 84(g)Zsir: 33(g)Cuk: 13(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 311(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□
Uzsonna			Zala felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,	Natur joghurt, Kifli,
	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: 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:1 280(Kj) 306(KCal)E: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 32(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,Szezám mag,	E:1 268(Kj) 303(KCal)E: 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,□	E:1 113(Kj) 266(KCal)E: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(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 alsó tagozatosok 7-10
2021.09.06 - 2021.09.12

	hétfő 2021.09.06	kedd 2021.09.07	szerda 2021.09.08	csütörtök 2021.09.09	péntek 2021.09.10
Tízórai	Tej, Pizzás kifli, E:1 499(Kj) 359(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Tea, Házi csirkehúskrém, Zsemle, Zöldség, E:1 401(Kj) 335(KCal)E: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 43(g)Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén, □	Tej, Lekváros bukta kelt tésztából, E:1 734(Kj) 415(KCal)E: 16(g)Kol: 64(g)Sz: 63(g)Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,65(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 287(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 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, □	Kakaó, Teavaj, Kalács, Kifli, E:1 983(Kj) 474(KCal)E: 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, □
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával, Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 011(Kj) 720(KCal)E: 19(g)Kol:157(g)Sz: 80(g)Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,57(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 70(mg)Allergén:Glutén, Tojás, □	Tarhonyaleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virslis, Túrós Rudi, E:3 769(Kj) 902(KCal)E: 39(g)Kol: 98(g)Sz: 78(g)Zsir: 46(g)Cuk: 19(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 161(mg)Allergén:Glutén, Tej, □	Brokkolikrémleves, Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur, E:2 751(Kj) 658(KCal)E: 28(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej, Glutén, Halak, □	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Gyümölcs, E:3 032(Kj) 725(KCal)E: 34(g)Kol:184(g)Sz: 57(g)Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:1,71(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 141(mg)Allergén:Tojás, Glutén, Tej, □	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát, E:2 448(Kj) 586(KCal)E: 19(g)Kol: 60(g)Sz: 77(g)Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 331(mg)Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej, □
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, E: 790(Kj) 189(KCal)F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 210(Kj) 289(KCal)E: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén, □	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 114(Kj) 267(KCal)E: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén, □	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 978(Kj) 234(KCal)F: 9(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 385(Kj) 331(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén, □

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.09.13 - 2021.09.19

	hétfő 2021.09.13	kedd 2021.09.14	szerda 2021.09.15	csütörtök 2021.09.16	péntek 2021.09.17
Tízórai	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 865(Kj) 446(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Karamellás tej, Vajkrém, Magvas zsemle, E:1 648(Kj) 394(KCal)E: 12(g)Kol: 59(g)Sz: 61(g)Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 264(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szezám,☐	Tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 061(Kj) 254(KCal)E: 8(g)Kol: 53(g)Sz: 42(g)Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Tej, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 730(Kj) 414(KCal)E: 17(g)Kol: 42(g)Sz: 46(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Sajtos pogácsa, E:1 738(Kj) 416(KCal)E: 16(g)Kol: 80(g)Sz: 50(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
	Almaleves, Bolognai spagetti, E:2 517(Kj) 602(KCal)E: 20(g)Kol: 81(g)Sz: 79(g)Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:1,85(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 161(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Rántott sajt, Gyümölcs, E:3 469(Kj) 830(KCal)E: 39(g)Kol: 94(g)Sz: 88(g)Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:3,44(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 542(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Zöldbableves, Sváb vadas, Tészta köret, E:3 403(Kj) 814(KCal)E: 49(g)Kol:166(g)Sz: 40(g)Zsir: 77(g)Cuk: 5(g)Só:4,17(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 217(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Mustár,☐	Paradicsomleves, Tavaszi rizseshús, Savanyúság, Müzli szelet, E:2 655(Kj) 635(KCal)E: 20(g)Kol: 31(g)Sz:108(g)Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 108(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐	Szerb csicsriborsóleves, Császármorzsa, Sárgabaracklekvár, E:2 238(Kj) 535(KCal)E: 15(g)Kol: 3(g)Sz:103(g)Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:1,26(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)Allergén:☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 791(Kj) 189(KCal)F: 5(g)Kol: 32(g)Sz: 27(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Kocka sajt, Kifli, E: 790(Kj) 189(KCal)F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Őszibarackos túrókrém, Zsemle, E: 816(Kj) 195(KCal)F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,89(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 36(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal)E: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.09.20 - 2021.09.26

	hétfő 2021.09.20	kedd 2021.09.21	szerda 2021.09.22	csütörtök 2021.09.23	péntek 2021.09.24
Tízórai	Tejeskávé, Mákos kormino, E:1 327(Kj) 317(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej, Glutén,Szójabab,Sze zámmag,☐	Tej, Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E:1 216(Kj) 291(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 41(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej, Mustár, Glutén,☐	Tej, Briós, E:1 562(Kj) 374(KCal)E: 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,☐	Citromos tea, Tojáskrémm, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 036(Kj) 248(KCal)E: 8(g)Kol: 53(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 41(mg)Allergén:Tojás, Mustár, Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 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,☐
	Francia hagymaleves, Sertéspörkölt, Párolt köles, Savanyúság, E:2 160(Kj) 517(KCal)E: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 64(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 83(mg)Allergén:☐	Erőleves, Burgonyafőzelék, Virslis, Gyümölcs, E:2 055(Kj) 492(KCal)E: 16(g)Kol: 35(g)Sz: 61(g)Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 102(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Zeller, Tej,☐	Gombakrémleves, Rántott halfilé, Petrezselymes rizs, Tartár mártás, E:3 163(Kj) 757(KCal)E: 31(g)Kol: 68(g)Sz: 80(g)Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:3,69(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 106(mg)Allergén:Halak, Glutén, Tojás, Tej, M ustár,☐	Magyaros karfiolleves, Natur csirkemell, Tökfőzelék, Tejszelet, E:2 526(Kj) 604(KCal)E: 37(g)Kol: 81(g)Sz: 48(g)Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 362(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej,☐	Szárnyas raguleves, Pásztor tarhonya, Csemegeuborka, E:1 699(Kj) 408(KCal)E: 16(g)Kol: 38(g)Sz: 60(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:5,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)Allergén:Glutén, Tojás,☐
Üzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal)E: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 207(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 421(Kj) 340(KCal)E: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 31(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,☐	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 118(Kj) 268(KCal)E: 10(g)Kol: 92(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,☐	Zöldfűszeres sajtkrém, Kifli, E: 739(Kj) 177(KCal)F: 22(g)Kol: 13(g)Sz: 27(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 63(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 520(Kj) 364(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.09.27 - 2021.10.03

	hétfő 2021.09.27	kedd 2021.09.28	szerda 2021.09.29	csütörtök 2021.09.30	péntek 2021.10.01
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 162(Kj) 278(KCal)E: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 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, Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 344(Kj) 322(KCal)E: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 44(g)Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kakaó, Kifli, E:1 320(Kj) 316(KCal)E: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 55(g)Zsir: 4(g)Cuk: 18(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 279(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	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:☐
	Tejfölös karalábéleves, Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:2 326(Kj) 556(KCal)E: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 65(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 101(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tavaszi zöldségleves, Kelkáposzta főzelék, Vagdaltszelet, Gyümölcs, E:1 979(Kj) 473(KCal)E: 17(g)Kol: 58(g)Sz: 55(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 151(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	Tojásleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 678(Kj) 641(KCal)E: 14(g)Kol:103(g)Sz: 77(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 56(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Lencsefőzelék, Füstölt tarja, E:2 846(Kj) 681(KCal)E: 35(g)Kol: 78(g)Sz: 91(g)Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 168(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,☐	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:☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, 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,☐	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 300(Kj) 311(KCal)E: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,☐	Párizsi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 265(Kj) 303(KCal)E: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 253(Kj) 300(KCal)E: 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,☐	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:☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !