

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 év)

2017.12.04 - 2017.12.10

| | hétfő 2017.12.04 | kedd 2017.12.05 | szerda 2017.12.06 | csütörtök 2017.12.07 | péntek 2017.12.08 |
|----------------|--|--|---|---|--|
| Tízórai | Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E: 934(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej, | 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, | Citromos tea, Zöldhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 807(Kj) 193(KCal) F: 7(g)Kol: 3(g)Sz: 37(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej, | Tejeskávé, Teavaj, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 947(Kj) 227(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg) Allergén:Tej,Szezám,Glutén, | Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej, |
| Ebéd | Zellerkrém leves magvakkal, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs, E2810(Kj) 663 Kcal) F:536(g)Kol:1 268(g)Sz:1 615(g) Zsir:1 332(g)Cuk:114(g)Só:203,64(g) Tel.Zs: 70(g)Ca: 8 782(mg) Allergén:Tej, | Burgonya leves magyaros, Tökfőzelék, Sonka ropogós, Csokoládé Mikulás, E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 25(g)Kol: 75(g)Sz: 82(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 355(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás, | Francia hagymaleves, Rántott sertésborda, Gombás rizs, Vitaminmártás pritaminnal, E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz: 64(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg) Allergén: | Sajtgaluska leves, Sárgaborsó püré, Pulyka pörkölt, Túró Rudi, E:3 050(Kj) 730(KCal) F: 30(g)Kol: 76(g)Sz: 89(g) Zsir: 26(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 143(mg) Allergén:Tej, | Húsgombóclevés, Tejbe zabpelyh dióval, mazsolával, E:1 904(Kj) 456(KCal) F: 16(g)Kol: 49(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 283(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Diófélék, |
| Uzsonna | Túrós táska, Alma, E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej, | Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 131(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej, | Lekvár, Margarin, Zsemle, E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg) Allergén:Glutén, | Marha párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom, E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg) Allergén:Tej,Glutén, | Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 383(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 év)
2017.12.11 - 2017.12.17

| | hétfő 2017.12.11 | kedd 2017.12.12 | szerda 2017.12.13 | csütörtök 2017.12.14 | péntek 2017.12.15 |
|----------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | Karamellás tej, Teavaj, Korpás kifli, E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 180(mg) Allergén:Szezám, mag, | Csipke tea, Vajkrém, Zsemle, E: 947(Kj) 227(KCal) F: 6(g)Kol: 23(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej, Glutén, | Rostos gyümölcsle, Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg) Allergén:Tej, Szójabab, Glutén, | Tej, Sajtos croissant, 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: 197(mg) Allergén: | Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Paradicsom, E: 720(Kj) 172(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg) Allergén:Glutén, Tej, |
| | Zöldség leves hajdinával, Szines vagdalt, Petrezselymes burgonya, Káposzta hordós, E:2 245(Kj) 537(KCal) F: 23(g)Kol: 24(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:6,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 128(mg) Allergén:Tej, | Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Roppanós virsli, Müzli szelet, E:3620(Kj) 846(KCal) F:168(g)Kol:878(g)Sz: 66(g) Zsir:263(g)Cuk: 2(g)Só:24,50(g) Tel.Zs: 60(g)Ca: 291(mg) Allergén:Glutén, Tej, | Kínai zöldségleves (baton zöldségekkel), Sertés szelet majorannás pulyka májjal, Petrezselymes rizs, Túró Rudi, E:3 815(Kj) 913(KCal) F: 29(g)Kol:323(g)Sz: 87(g) Zsir: 46(g)Cuk: 19(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 206(mg) Allergén:Tej, | Meggye leves, Tőkehal rántva, Párolt bulgúr kis adag, Párolt zöldségköret kis adag, Vitaminmártás, E:4 091(Kj) 979(KCal) F: 37(g)Kol: 12(g)Sz:125(g) Zsir: 33(g)Cuk: 19(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 166(mg) Allergén:Tej, | Csángó gulyás(borlyuhús,z.ség,sav káposz, Gombóc, Gyümölcs, E:3659(Kj) 883(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz:122(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 81(mg) Allergén:Tej, |
| Uzsonna | Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg) Allergén:Tej, | Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kigyó, 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: 18(mg) Allergén:Tej, Glutén, | Tojáskrém, Rozsos zsemle, Jégcsap retek, E: 625(Kj) 149(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 23(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg) Allergén:Tojás, Mustár, | Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg) Allergén:Tej, | Kefir, Kifli, E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1 221(mg) Allergén:Tej, Glutén, |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 év)
2017.12.18 - 2017.12.24

| | hétfő 2017.12.18 | kedd 2017.12.19 | szerda 2017.12.20 | csütörtök 2017.12.21 | péntek 2017.12.22 |
|----------------|---|--|--|--|---|
| Tízórai | Kakaós tej, Briós, E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg) Allergén:Szezám,Glutén,Tojás,Tej, | Tea bodza, Sajtkrém, Zsemle, Uborka kígyó, E: 852(Kj) 204(KCal) F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 74(mg) Allergén:Glutén, | Tej, Vaniliás croissant, 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: 197(mg) Allergén: | Tej, Kukorica 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: | Narancsos tea, Kocka sajt sonkás, Zsemle, E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 145(mg) Allergén:Glutén, |
| Ebéd | Magyaros karfiollevés, Fokhagymás sertéssült, Kukorica mártás, Párolt barna rizs kis adag, E:3 676(Kj) 879(KCal) F: 24(g)Kol: 60(g)Sz: 75(g) Zsir: 51(g)Cuk: 2(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 140(mg) Allergén: | Bazsalikomos paradicsomlevés betűtésztáv, Pulykahusos zöldbabragu, Párolt köles, E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 33(g)Kol: 48(g)Sz: 85(g) Zsir: 30(g)Cuk: 5(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 44(mg) Allergén: | Daragaluska leves, Bakonyi gombás húsgombóc, Spagetti köret, Gyümölcs, E:2 704(Kj) 647(KCal) F: 22(g)Kol: 69(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 88(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás, | Sajtkrémleves, Mézes diós csirke comb, Párolt currys rizs, Diós mákos kalács, E:3684(Kj) 872(KCal) F: 89(g)Kol:106(g)Sz:244(g) Zsir: 77(g)Cuk: 55(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 745(mg) Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,Tojás, | Lencsegulyás, Császármorzsa, Sárgabarack lekvár, E:3 532(Kj) 845(KCal) F: 27(g)Kol: 87(g)Sz:155(g) Zsir: 11(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 79(mg) Allergén:Glutén,Mustár, |
| Uzsonna | Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, 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: 131(mg) Allergén:Tej, | Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika, E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg) Allergén:Tej,Glutén, | Pisztáciás csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 953(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej, | Pritaminos szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, E:32 099(Kj) 7 679(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir:792(g)Cuk: 0(g)Só:20,55(g) Tel.Zs:190(g)Ca: 69(mg) Allergén:Tej, | Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej, |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !