

Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.02.04 - 2019.02.10

	hétfő 2019.02.04	kedd 2019.02.05	szerda 2019.02.06	csütörtök 2019.02.07	péntek 2019.02.08
Tízórai	Tej, Molnárka, E:1 172(Kj) 280(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 43(g)Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 286(mg)Allergén:Tej,	Tej, Főtt kemény tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 840(Kj) 440(KCal)F: 20(g)Kol:339(g)Sz: 41(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 317(mg)Allergén:Tej, Tojás,	Kakaós tej, Teavaj, Kifli, E:1 751(Kj) 419(KCal)F: 13(g)Kol: 53(g)Sz: 56(g)Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 214(mg)Allergén:Tej, Glutén,	Tej, Zelleres szendvicskrém, Barna magvas zsemle, E:1 351(Kj) 323(KCal)F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,	Tej, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:2 028(Kj) 485(KCal)F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 245(mg)Allergén:Tej,
Ebéd	Francia hagymaleves, Vadas szarvas ragu, Tészta köret, E:2 780(Kj) 665(KCal)F: 27(g)Kol: 91(g)Sz: 78(g)Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:6,06(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén, Tojás,	Zöldséges árpagyöngy leves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:3 722(Kj) 890(KCal)F: 31(g)Kol: 89(g)Sz:122(g)Zsir: 25(g)Cuk: 19(g)Só:4,30(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 196(mg)Allergén:Glutén, Tej,	Joghurtos almaleves, Grill csirkemell, Rolyal zöldségek párolva, Párolt köles kis adag, E:3 562(Kj) 852(KCal)F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:148(g)Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:2,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg)Allergén:	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Csemege sertés sült, Gyümölcs, E:3 189(Kj) 763(KCal)F: 37(g)Kol: 64(g)Sz: 78(g)Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 272(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej,	Májgombóclevés, Hortobágyi húsos palacsinta, E:1 825(Kj) 437(KCal)F: 17(g)Kol: 76(g)Sz: 43(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 97(mg)Allergén:Tojás, Glutén, Zeller,
Uzsonna	Diákcsemege felvágott, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 633(Kj) 391(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén,	Pritaminos sajtkrém, Rozskenyér, E: 945(Kj) 226(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 38(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkemáj krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 170(Kj) 280(KCal)F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)Allergén:	Őszibarackos túrókrém, Zsemle, E: 802(Kj) 192(KCal)F: 8(g)Kol: 8(g)Sz: 36(g)Zsir: 1(g)Cuk: 4(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Lekváros táska, Alma, 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: 31(mg)Allergén:

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

2019.02.11 - 2019.02.17

	hétfő 2019.02.11	kedd 2019.02.12	szerda 2019.02.13	csütörtök 2019.02.14	péntek 2019.02.15
Tízórai	Tej, Sajtos croissant, E:1 457(Kj) 348(KCal)F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 49(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,	Karamellás tej, Teavaj, Kalács, E:1 574(Kj) 377(KCal)F: 11(g)Kol: 59(g)Sz: 47(g)Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:0,26(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 241(mg)Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom, E:1 489(Kj) 356(KCal)F: 10(g)Kol: 26(g)Sz: 39(g)Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)Allergén:Szójabab, Glutén,	Tej, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 675(Kj) 401(KCal)F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,	Zöldtea, Főtt virsli ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 256(Kj) 301(KCal)F: 11(g)Kol: 36(g)Sz: 38(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)Allergén:Glutén, Tej,
Ebéd	Tojás leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:3 594(Kj) 860(KCal)F: 39(g)Kol:314(g)Sz: 84(g)Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:2,62(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 289(mg)Allergén:Tojás, Glutén, Tej,	Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott sajt, Farsangi fánk, E:7 947(Kj) 1 901(KCal)F: 68(g)Kol:172(g)Sz:216(g)Zsir: 81(g)Cuk: 6(g)Só:4,80(g)Tel.Zs: 25(g)Ca: 736(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erőleves finom metélttel, Rakott zöldbab pulykahússal, Müzli szelet, E:3 183(Kj) 762(KCal)F: 38(g)Kol: 64(g)Sz: 79(g)Zsir: 31(g)Cuk: 4(g)Só:1,82(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)Allergén:Tej,	Zöldséges rizs leves, Flamand s.borda(pár.káp.kolbász), Petrezselymes burgonya, E:2 446(Kj) 585(KCal)F: 18(g)Kol: 38(g)Sz: 75(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,72(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 138(mg)Allergén:	Pandúr leves, Gombóc, Gyümölcs, E:2 607(Kj) 624(KCal)F: 23(g)Kol: 34(g)Sz:112(g)Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Uborka kigyó, E:1 548(Kj) 370(KCal)F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 242(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E: 854(Kj) 204(KCal)F: 11(g)Kol: 1(g)Sz: 34(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)Allergén:	Csicseri borsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 971(Kj) 471(KCal)F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg)Allergén:	Körözött, Zsemle, Zöldpaprika, E: 867(Kj) 208(KCal)F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 34(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 51(mg)Allergén:Glutén,	Kocka sajt, Zsemle, Lila hagyma, E: 954(Kj) 228(KCal)F: 8(g)Kol: 37(g)Sz: 36(g)Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 204(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 felső tagozatosok 11-14

2019.02.18 - 2019.02.24

	hétfő 2019.02.18	kedd 2019.02.19	szerda 2019.02.20	csütörtök 2019.02.21	péntek 2019.02.22
Tízórai	Tejeskávé, Briós, E:1 844(Kj) 441(KCal)F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 71(g)Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Mogyorós krém, Kifli, E:1 751(Kj) 419(KCal)F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 60(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 326(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Vajkrém, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 350(Kj) 323(KCal)F: 13(g)Kol: 59(g)Sz: 44(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 267(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs joghurt, Kifli, E: 916(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 2(g)Cuk: 3(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 64(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs-Hibiszkusz tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó, E:1 599(Kj) 382(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)Allergén:
Ebéd	Brokkoli leves, Csirkepaprikás, Galuska, E: 1 405(Kj) 336(KCal)F: 13(g)Kol: 44(g)Sz: 21(g)Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:2,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 149(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Reszelttészta leves, Székelykáposzta, Gyümölcs, E:1 628(Kj) 390(KCal)F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 31(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,92(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 183(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zellerleves, Rántott halrudak, Petrezselymes rizs, Csiki mártás, E:3 818(Kj) 913(KCal)F: 37(g)Kol: 71(g)Sz:107(g)Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	Daragaluska leves, Főtt kemény tojás, Sóskamártás, Főtt burgonya kis adag, Palacsinta, E:3 814(Kj) 912(KCal)F: 27(g)Kol:407(g)Sz:128(g)Zsir: 30(g)Cuk: 32(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Húsgombóclevés, Tejbe zabpelyh dióval, mazsolával, Alma, E:2 785(Kj) 666(KCal)F: 23(g)Kol: 65(g)Sz: 87(g)Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:3,44(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 389(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Di ófélék,
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 571(Kj) 137(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)Allergén:	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 862(Kj) 206(KCal)F: 8(g)Kol: 67(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E: 812(Kj) 194(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 34(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 35(mg)Allergén:	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 226(Kj) 293(KCal)F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)Allergén:	Sajtos stangli, Mandarin, E:1 155(Kj) 276(KCal)F: 5(g)Kol:230(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 48(mg)Allergén:

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

2019.02.25 - 2019.03.03

	hétfő 2019.02.25	kedd 2019.02.26	szerda 2019.02.27	csütörtök 2019.02.28	péntek 2019.03.01
Tízórai	Tej, Mákos rigó, E:1 378(Kj) 330(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 725(Kj) 413(KCal)F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 43(g)Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg)Allergén:Glutén,	Tej, Gabonapely, E:1 075(Kj) 257(KCal)F: 15(g)Kol: 48(g)Sz: 33(g)Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,07(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 472(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,	Tea, Házi tonhalkrém, Citromkarika, E: 839(Kj) 201(KCal)F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g)Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)Allergén:	Tej, Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 508(Kj) 361(KCal)F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 44(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 287(mg)Allergén:Tej,
Ebéd	Karalábé leves, Sonkás penne, Reszelt sajt, Gyümölcs, E:3 859(Kj) 923(KCal)F: 38(g)Kol:105(g)Sz:117(g)Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 431(mg)Allergén:Tej,	Kertészleves, Fejtett babfőzelék, Aprópecsenye, Müzli szelet, E:3 698(Kj) 885(KCal)F: 32(g)Kol: 61(g)Sz:102(g)Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 286(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	Paradicsom leves, Sült csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, E:2 399(Kj) 574(KCal)F: 17(g)Kol: 8(g)Sz: 84(g)Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:3,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 85(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	Gyümölcs leves, Húscsíkok Dunakanyar módra (s+p.hús+ketc, Rizibizi, E:3 029(Kj) 725(KCal)F: 22(g)Kol: 58(g)Sz: 86(g)Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:1,93(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 93(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Sárgaborsó gulyás, Mákos metélt, Rostos almálé, E:4 666(Kj) 1 116(KCal)F: 50(g)Kol: 70(g)Sz:154(g)Zsir: 30(g)Cuk: 20(g)Só:2,88(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 376(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,
Uzsonna	Szárnyasmájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E:1 855(Kj) 444(KCal)F: 17(g)Kol: 10(g)Sz: 76(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 55(mg)Allergén:	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, E:1 264(Kj) 302(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)Allergén:	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 301(Kj) 311(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 27(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)Allergén:	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E:1 351(Kj) 323(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 166(mg)Allergén:	Kocka sajt kolbászos, Zsemle, Mandarin, E:1 054(Kj) 252(KCal)F: 8(g)Kol: 27(g)Sz: 45(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 172(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