

Étlap Iskola alsó 7-10 év

2019.06.03 - 2019.06.09

	hétfő 2019.06.03	kedd 2019.06.04.	szerda 2019.06.05.	csütörtök 2019.06.06.	péntek 2019.06.07.
Tízórai	Tej, Szezámagos rigó, E: 938(Kj) 224(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 31(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,	Tejeskávé, Teavaj, Zsemle, E:1 393(Kj) 333(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 47(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Főtt tojás karika, Margarin, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 220(Kj) 292(KCal)F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 40(g)Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 37(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Tej, Margarin, Sárgabarack lekvár, Zsemle, E:1 415(Kj) 339(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 199(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 316(Kj) 315(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Zöldség leves korpa galuskával, Sonkás penne, Gyümölcs, E:4 567(Kj) 1 093(KCal)F: 52(g)Kol:147(g)Sz:129(g)Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:5,24(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 128(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Lebbencsleves, Csemege sertés sült, Sárgarépa főzelék, Túró Rudi, E:2 632(Kj) 630(KCal)F: 23(g)Kol:103(g)Sz: 65(g)Zsir: 30(g)Cuk: 24(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 288(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Őszibarackrém leves, Rántott halrudak, Mexikói rizs, E:2 498(Kj) 597(KCal)F: 35(g)Kol: 9(g)Sz: 77(g)Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén,	Tavaszi zöldségleves Pulyka pörkölt, Paradicsomos burgonya főzelék, Gyümölcs, E:1 904(Kj) 456(KCal)F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 73(g)Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Májgombóclevés, Hortobágyi húsos palacsinta, E:1 429(Kj) 342(KCal)F: 14(g)Kol: 63(g)Sz: 34(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,
Uzsonna	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma, E: 979(Kj) 234(KCal)F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb, E:1 376(Kj) 329(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, E: 987(Kj) 236(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: 17(mg)Allergén:Glutén,	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta levél, E:1 150(Kj) 275(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)Allergén:Glutén,	Házi pisztáciás vajkrém, Zsemle, Sárgarépa reszelve, szeletben, E:1 311(Kj) 314(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 53(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 Iskola alsó 7-10 év

2019.06.10 - 2019.06.16

	hétfő 2019.06.10	kedd 2019.06.11	szerda 2019.06.12	csütörtök 2019.06.13	péntek 2019.06.14
Tízórai		Tejeskávé, Briós,	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér,	Tej, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,	Tea, Téli szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek hasáb,
	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:1 161(Kj) 278(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	E:1 677(Kj) 401(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 135(mg)Allergén:Glutén,	E:1 424(Kj) 341(KCal)F: 13(g)Kol: 37(g)Sz: 35(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 188(mg)Allergén:Tej,Glutén,	E:1 518(Kj) 363(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd		Zellerkrém leves, Lecsós virslis, Tarhonya köret, Gyümölcs,	Erőleves csigatésztával, Rántott csirke-mell, Petrezselymes rizs fél köret, Párolt zöldségköret fél adag, Müzli szelet,	Tarhonya leves zöldséges, Natur sertésszelet, Meggymártás, Burgonya köret kis adag,	Lencsegulyás, Tejbedara, 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:3 287(Kj) 786(KCal)F: 29(g)Kol:125(g)Sz: 71(g)Zsir: 40(g)Cuk: 1(g)Só:3,78(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,	E:2 706(Kj) 647(KCal)F: 32(g)Kol: 57(g)Sz: 89(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 107(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	E:1 910(Kj) 457(KCal)F: 16(g)Kol: 38(g)Sz: 65(g)Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 105(mg)Allergén:Glutén,Tej,	E:2 269(Kj) 543(KCal)F: 20(g)Kol: 52(g)Sz: 80(g)Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,30(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 266(mg)Allergén:Glutén,Mustár,Tej,
Uzsonna		Kocka sajt, Kifli,	Padlizsánkrém, Zsemle,	Póréhagymás szendvicsskrém, Zsemle,	Pizzás csiga, Alma,
	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: 752(Kj) 180(KCal)F: 6(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(mg)Allergén:Tej,Glutén,	E:1 232(Kj) 295(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	E: 947(Kj) 227(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	E:1 168(Kj) 279(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(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 Iskola alsó 7-10 év

2019.06.17 - 2019.06.23

	hétfő 2019.06.17	kedd 2019.06.18	szerda 2019.06.19	csütörtök 2019.06.20	péntek 2019.06.21
Tízórai	Tej, Zabpelyhes tavaszi bagett, E:1 491(Kj) 357(KCal)F: 14(g)Kol: 66(g)Sz: 39(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 263(mg)Allergén:Tej,	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Félbarna kenyér, Uborka kígyó, E:1 051(Kj) 251(KCal)F: 8(g)Kol: 27(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)Allergén:Glutén,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, Kifli, E:1 279(Kj) 306(KCal)F: 10(g)Kol: 41(g)Sz: 40(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	Tej, Margarin, Virágméz, Kifli, E:1 349(Kj) 323(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 202(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 254(Kj) 300(KCal)F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 38(g)Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,
Ebéd	Tojás leves, Grill csirkemell csíkok, Parajos penne, Gyümölcs, E:2 210(Kj) 529(KCal)F: 36(g)Kol:171(g)Sz: 61(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 227(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Daragaluska leves, Húsgombóc, Paradicsomos káposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 819(Kj) 435(KCal)F: 14(g)Kol: 54(g)Sz: 65(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,95(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 110(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Burgonyakrémleves zelleres,Zúza pörkölt, Petrezselymes rizs, Uborka saláta, E:2 012(Kj) 481(KCal)F: 23(g)Kol: 8(g)Sz: 71(g)Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:3,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 70(mg)Allergén:	Sajtgaluska leves Köményes sertéssült, Zöldbab főzelék, Gyümölcs, E:1 589(Kj) 380(KCal)F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 33(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,82(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 95(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,	Zöldborsó leves hússal Francia rakott burgonya, Vegyes zöld saláta, E:2 163(Kj) 518(KCal)F: 14(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g)Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:2,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tej,Tojás,
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,Glutén,	Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, E: 683(Kj) 163(KCal)F: 7(g)Kol: 4(g)Sz: 31(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	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:Glutén,	Házi tonhalkrém, Citromkarika, Teljes kiőrlésű kenyér, 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: 14(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Magyaros szendvicssaláta, Zsemle, Hónapos retek, E:1 018(Kj) 243(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(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 Iskola alsó 7-10 év

2019.06.24 - 2019.06.30

	hétfő 2019.06.24	kedd 2019.06.25	szerda 2019.06.26	csütörtök 2019.06.27	péntek 2019.06.28
Tízórai	Tej, Mákos rigó, E:1 273(Kj) 305(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,	Karamellás tej, Margarin, Kalács, E:1 357(Kj) 325(KCal)F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 45(g)Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,	Házi gyümölcs joghurt, Kifli, E: 637(Kj) 152(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Glutén,	Citromos tea, Tojáskrém, Zsemle, Zöldpaprika, E:1 149(Kj) 275(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 41(g)Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Tej, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, E:1 473(Kj) 352(KCal)F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 37(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 188(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	Húsgombóclevés Gombapörkölt, Tészta köret, Kovászos uborka, E: 1 247(Kj) 418(KCal)F: 19(g)Kol: 48(g)Sz: 62(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,80(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 87(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,	Burgonyanyaleves, magyaros Joghurtos tökfőzelék, Szines vagdalt, Müzli szelet, E:1 978(Kj) 473(KCal)F: 14(g)Kol: 55(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,62(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 193(mg)Allergén:Glutén,	Póréhagymakrém leves zabpehellyel, Sajtos halfilé, Petrezselymes rizs, Fejes saláta, E:2756(Kj) 639(KCal)F:326(g)Kol:811(g)Sz:1 504(g)Zsir:591(g)Cuk: 81(g)Só:127,10(g)Tel.Zs: 60(g)Ca: 3 414(mg)Allergén:Halak,Tej,Glutén,	Rostos gyümölcslé, Virsli pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Tejszelet, E:1 836(Kj) 439(KCal)F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 61(g)Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Legényfogó leves, Gyümölcsös rizs, E:1 611(Kj) 385(KCal)F: 20(g)Kol: 39(g)Sz: 48(g)Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:0,62(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 241(mg)Allergén:Zeller,Tej,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 239(Kj) 296(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 27(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 159(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tavaszi felvágott, Zsemle, E: 994(Kj) 238(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,	Kacsamájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma, E: 845(Kj) 202(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek, E:1 292(Kj) 309(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	Mini pizza, E:1 077(Kj) 258(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

Élelmezésvezető