

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.11.30 - 2020.12.06

	hétfő 2020.11.30	kedd 2020.12.01	szerda 2020.12.02	csütörtök 2020.12.03	péntek 2020.12.04
Tízórai	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:2 187(Kj) 523(KCal)F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Tepertős pogács, E:1 071(Kj) 256(KCal)F: 4(g)Kol:1 550(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:	Házi gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli, E:1 492(Kj) 357(KCal)F: 19(g)Kol: 2(g)Sz: 92(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 333(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Marha párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:2 109(Kj) 504(KCal)F: 19(g)Kol: 28(g)Sz: 51(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 986(Kj) 475(KCal)F: 18(g)Kol: 51(g)Sz: 46(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 264(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,
Ebéd	Zöldségkrémleves, Mexikói makaróni, Zöldség, E:2 872(Kj) 687(KCal)F: 23(g)Kol: 73(g)Sz: 94(g)Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:2,89(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 168(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Erőleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, E:2 013(Kj) 482(KCal)F: 21(g)Kol:227(g)Sz: 65(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,45(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 445(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Zöldborsóleves, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartár mártás, E:3 891(Kj) 931(KCal)F: 37(g)Kol:121(g)Sz:102(g)Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:6,20(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 566(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tej,Tojás,Mu stár,	Burgonyakrémleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertés sült, Gyümölcs, E:2 549(Kj) 610(KCal)F: 25(g)Kol: 59(g)Sz: 62(g)Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:4,60(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Bableves füstölt hússal, Diós metélt, E:3800(Kj) 927(KCal)F: 35(g)Kol: 34(g)Sz: 64(g)Zsir: 45(g)Cuk: 10(g)Só:3,23(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 176(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Diófélék,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 103(Kj) 264(KCal)F: 9(g)Kol: 37(g)Sz: 43(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 205(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 708(Kj) 408(KCal)F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 40(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,	Sárgabarack dzsem, Margarin, Zsemle, E: 935(Kj) 224(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,79(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,	Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Lilahagyma, E:1 417(Kj) 339(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 45(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 909(Kj) 217(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Mustár,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
2020.12.07 - 2020.12.13

	hétfő 2020.12.07	kedd 2020.12.08	szerda 2020.12.09	csütörtök 2020.12.10	péntek 2020.12.11	szombat 2020.12.12
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,	Tejeskávé, Bagett, E:1 433(Kj) 343(KCal)F: 12(g)Kol: 35(g)Sz: 55(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 538(Kj) 368(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 102(mg)Allergén:Glutén,	Karamellás tej, Kenőmájas, Zsemle, Zöldség, E:1 883(Kj) 451(KCal)F: 17(g)Kol: 64(g)Sz: 65(g)Zsir: 13(g)Cuk: 22(g)Só:1,73(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 320(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó, Méz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:2 398(Kj) 574(KCal)F: 18(g)Kol: 65(g)Sz: 87(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség, E:1 952(Kj) 467(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g)Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:0,44(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)Allergén:Glutén,
Ébéd	Kolbászos sárgaborsóleves, Krumplis tészta, Csemegeuborka, E:2 913(Kj) 697(KCal)F: 26(g)Kol: 40(g)Sz:113(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	Paradicsomleves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs, E:2 960(Kj) 708(KCal)F: 32(g)Kol: 58(g)Sz:104(g)Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:1,93(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 50(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller, Mustár,	Csontleves, Burgonyafőzelék, Vagdaltszelet, Túró Rudi, E:2 905(Kj) 695(KCal)F: 20(g)Kol:108(g)Sz: 86(g)Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 182(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zelle	Köménymagleves csurgatott galuskával, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 706(Kj) 647(KCal)F: 19(g)Kol:199(g)Sz: 45(g)Zsir: 39(g)Cuk: 1(g)Só:3,62(g)Tel.Zs: 17(g)Ca: 285(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Karfiolleves(tejfőlös), Rántott halfilé, Zöldséges bulgur, Tartár mártás, E:67 668(Kj) 16 189(KCal)F:505(g)Kol:1 025(g)S z:1 621(g)Zsir:808(g)Cuk: 59(g)Só:66,42(g)Tel.Zs: 63(g)Ca: 7 850(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej	Rostos gyümölcslié, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa, E:3 633(Kj) 869(KCal)F: 25(g)Kol:107(g)Sz:117(g)Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:4,81(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 223(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, Zöldség, E: 892(Kj) 213(KCal)F: 8(g)Kol: 37(g)Sz: 31(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal)F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)Allergén: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,	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség, E:1 594(Kj) 381(KCal)F: 19(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g)Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)Allergén:Glutén,	Tojásos sajtkrém, Zsemle, Zöldség, E: 819(Kj) 196(KCal)F: 23(g)Kol: 38(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, S: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,22

:(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,

Étlap felső tagozatosok 11-14
2020.12.14 - 2020.12.20

	hétfő 2020.12.14	kedd 2020.12.15	szerda 2020.12.16	csütörtök 2020.12.17	péntek 2020.12.18
Tízórai	Tej, Briós, E:1 822(Kj) 436(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tea, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, E:1 266(Kj) 303(KCal)F: 8(g)Kol: 18(g)Sz: 40(g)Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:2 187(Kj) 523(KCal)F: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 642(Kj) 393(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 53(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,28(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 264(mg)Allergén:Tej,Diófélék,
Ebéd	Fokhagymakrémleves, Csirkepaprikás, Párolt rizs, Gyümölcs, E:2 880(Kj) 689(KCal)F: 18(g)Kol: 55(g)Sz: 98(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,63(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 104(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Daragaluska leves, Sóskafezelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Tejszelet, E:3 078(Kj) 736(KCal)F: 23(g)Kol:267(g)Sz: 87(g)Zsir: 31(g)Cuk: 11(g)Só:2,92(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 481(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Karalábé leves, Sváb vadas, Tészta köret, Gyümölcs, E:4 618(Kj) 1 105(KCal)F: 60(g)Kol:183(g)Sz: 76(g)Zsir: 91(g)Cuk: 4(g)Só:2,71(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 269(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej,Zeller,Mu stár,	Reszelt tészta leves, Lencsefezelék, Vagdalt pogácsa, E:2 818(Kj) 674(KCal)F: 34(g)Kol: 67(g)Sz: 95(g)Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:4,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 159(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej, Mustár,	Gulyásleves, Vanília sodó, Mákos tekercs, alma E:3 851(Kj) 921(KCal)F: 25(g)Kol:131(g)Sz:100(g)Zsir: 42(g)Cuk: 66(g)Só:1,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 189(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Di ófélék,
Uzsonna	Kolbászos szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 497(Kj) 358(KCal)F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 42(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,48(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)Allergén:Glutén,	Borjúpárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 426(Kj) 341(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(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,Tej,	Őszibarackos túrókrém, Kifli, E: 813(Kj) 194(KCal)F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,42(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Fűszeres vajkrém, Rozsos zsemle, Zöldség, E:1 059(Kj) 253(KCal)F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(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