

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2019.11.04 - 2019.11.10**

	<b>hétfő</b> 2019.11.04	<b>kedd</b> 2019.11.05	<b>szerda</b> 2019.11.06	<b>csütörtök</b> 2019.11.07	<b>péntek</b> 2019.11.08
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Briós,</b>  E:1 562(Kj) 374(KCal)F: 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,	<b>Tea, Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 542(Kj) 369(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal)F: 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,	<b>Kakaó, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 151(Kj) 515(KCal)F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 63(g)Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:2,28(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 289(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Lilahagyma,</b>  E:1 284(Kj) 307(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 39(mg)Allergén:Halak,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves, Tarhonyás sertéshús, Vegyes vágott savanyúság,</b>  E:2 355(Kj) 563(KCal)F: 21(g)Kol: 70(g)Sz: 69(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,84(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 97(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	<b>Nyírségi gombóclevés, Zöldbab főzelék, Tojás pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:2 365(Kj) 566(KCal)F: 18(g)Kol:262(g)Sz: 50(g)Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:2,31(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 200(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Paradicsom leves, Sült csirke-comb, Burgonyapüré, Csemegeuborka, Túró Rudi,</b>  E:2 768(Kj) 662(KCal)F: 23(g)Kol: 69(g)Sz: 99(g)Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:2,33(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 230(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	<b>Erőleves, Tejszínes kukorica főzelék, Rántott párizsi, Gyümölcs,</b>  E:3 032(Kj) 725(KCal)F: 24(g)Kol:116(g)Sz: 75(g)Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:4,39(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 125(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Sz ójabab,	<b>Palóclevés, Farsangi fánk, Almapüré,</b>  E:3 303(Kj) 790(KCal)F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 92(g)Zsir: 37(g)Cuk: 13(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Trappista sajt, Korpás zsemle, Margarin, Zöldség,</b>  E:1 625(Kj) 389(KCal)F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 213(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tökmagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 007(Kj) 241(KCal)F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	<b>Téliszalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 590(Kj) 380(KCal)F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 31(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,34(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E: 823(Kj) 197(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 30(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 575(Kj) 377(KCal)F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 31(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 24(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**  
**2019.11.11 - 2019.11.17**

	<b>hétfő</b> 2019.11.11	<b>kedd</b> 2019.11.12	<b>szerda</b> 2019.11.13	<b>csütörtök</b> 2019.11.14	<b>péntek</b> 2019.11.15
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Mákos kormino,</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám, ámmag,	<b>Karamellás tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 195(Kj) 525(KCal)F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g)Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 260(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,	<b>Kakaó, Teavaj, Kalács,</b>  E:1 983(Kj) 474(KCal)F: 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,	<b>Tej, Diákcsemege felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldség,</b>  E:2 141(Kj) 512(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 107(Kj) 265(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 44(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Pulyka apróhús Budapest raguval, Tészta köret durum tésztával,</b>  E:2 526(Kj) 604(KCal)F: 31(g)Kol: 88(g)Sz: 63(g)Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 175(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Kertészleves, Fejtettbabfőzelék, Vagdaltpogácsa baromfi húsból, Tejszelet,</b>  E:2 152(Kj) 515(KCal)F: 27(g)Kol: 74(g)Sz: 49(g)Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:4,52(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 231(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	<b>Zöldbableves, Mozzarella csirkemell, Rizibizi,</b>  E:2 807(Kj) 671(KCal)F: 38(g)Kol:100(g)Sz: 61(g)Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,76(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 443(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,	<b>Húsgombóclevés, Finomfőzelék, Rántott sajt, Gyümölcs,</b>  E:3 205(Kj) 767(KCal)F: 30(g)Kol:115(g)Sz: 76(g)Zsir: 36(g)Cuk: 6(g)Só:5,98(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 560(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	<b>Magyaros burgonyaleves, Rakott karfiol, Müzli szelet,</b>  E:2 684(Kj) 642(KCal)F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 80(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,95(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 238(mg)Allergén:Glutén,Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E: 990(Kj) 237(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Diófélék,Glutén,	<b>Magyaros vajkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 125(Kj) 269(KCal)F: 5(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 405(Kj) 336(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,07(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 204(Kj) 288(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Halak,Glutén,	<b>Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 287(Kj) 308(KCal)F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 36(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(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**  
**2019.11.18 - 2019.11.24**

	<b>hétfő</b> 2019.11.18	<b>kedd</b> 2019.11.19	<b>szerda</b> 2019.11.20	<b>csütörtök</b> 2019.11.21	<b>péntek</b> 2019.11.22
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Gabonapehely,</b>  E:1 459(Kj) 349(KCal)F: 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,	<b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal)F: 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,	<b>Kakaó, Lekváros bukta,</b>  E:2 041(Kj) 488(KCal)F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 85(g)Zsir: 9(g)Cuk: 23(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Citromos tea, Májkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 028(Kj) 246(KCal)F: 8(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tea, Főtt virsli ketchup, rozskenyér,</b>  E:1 420(Kj) 340(KCal)F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Tirolai ötgabonás gombóclevés, Székelykáposzta,</b>  E:2 451(Kj) 586(KCal)F: 20(g)Kol: 47(g)Sz: 83(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 226(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Csontleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Banán,</b>  E:2 444(Kj) 585(KCal)F: 22(g)Kol:225(g)Sz: 91(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 562(mg)Allergén:Tojás,	<b>Zöldborsó leves, Sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka,</b>  E:1 857(Kj) 544(KCal)F: 31(g)Kol: 53(g)Sz: 61(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,62(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 132(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Szezámag	<b>Rostos gyümölcslé, Sólet főtt tojással, Túró Rudi,</b>  E:2 971(Kj) 711(KCal)F: 29(g)Kol:251(g)Sz:107(g)Zsir: 16(g)Cuk: 21(g)Só:1,68(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,	<b>Gulyásleves, Káposztás tészta,</b>  E:2 493(Kj) 596(KCal)F: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 77(g)Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,55(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 103(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  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,	<b>Sajtos pogácsa,</b>  E:1 218(Kj) 291(KCal)F: 9(g)Kol: 52(g)Sz: 40(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	<b>Tojáskrém magokkal, Kifli, Zöldség,</b>  E: 826(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 48(mg)Allergén:Szezámag,Glutén,	<b>Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 462(Kj) 350(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  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,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**  
**2019.11.25 - 2019.12.01**

	<b>hétfő</b> 2019.11.25	<b>kedd</b> 2019.11.26	<b>szerda</b> 2019.11.27	<b>csütörtök</b> 2019.11.28	<b>péntek</b> 2019.11.29
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Túrós batyu,</b>  E:2 074(Kj) 496(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Korpás zsemle,</b>  E:1 356(Kj) 324(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 100(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tej, Paprikás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 221(Kj) 531(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 44(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 246(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tejeskávé, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:2 229(Kj) 533(KCal)F: 20(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g)Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:2,24(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 426(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Karamellás tej, Kormino,</b>  E:1 392(Kj) 333(KCal)F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 57(g)Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 236(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencsleves, Tavaszi rizseshús, Csemegeuborka,</b>  E:2 238(Kj) 535(KCal)F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 70(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,29(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 105(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	<b>Tarhonyaleves, Sárgarépa főzelék, Grill virslis, Tejszelet,</b>  E:2 243(Kj) 537(KCal)F: 20(g)Kol: 39(g)Sz: 61(g)Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:1,76(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 345(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Tejfölös gombaleves, Sajtos halfilé, Zöldséges rizs, Tartár mártás,</b>  E:2 697(Kj) 645(KCal)F: 28(g)Kol: 34(g)Sz: 66(g)Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:3,35(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 128(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halak,M ustár,	<b>Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt, Banán,</b>  E:2 190(Kj) 524(KCal)F: 22(g)Kol: 78(g)Sz: 72(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 267(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	<b>Erdélyi csorbaleves, Csokis -meggyes palacsinta,</b>  E:2 482(Kj) 594(KCal)F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 63(g)Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 67(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Méz, Teavaj, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 395(Kj) 334(KCal)F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 45(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zöldség, Padlizsánkrémes T.k.kenyér,</b>  E: 760(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Mustár,Glutén,	<b>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldség,</b>  E: 744(Kj) 178(KCal)F: 11(g)Kol: 53(g)Sz: 46(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 204(Kj) 288(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Halak,Glutén,	<b>Metélőhagymás vajkrém, Félbarna kenyér,</b>  E:1 057(Kj) 253(KCal)F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 29(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(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