

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2020.01.06 - 2020.01.12**

	<b>hétfő</b> 2020.01.06	<b>kedd</b> 2020.01.07	<b>szerda</b> 2020.01.08	<b>csütörtök</b> 2020.01.09	<b>péntek</b> 2020.01.10
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó, Fonott kalács, Teavaj,</b>  E:1 876(Kj) 449(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Tea, Túrókrém, Korpás kifli,</b>  E:1 019(Kj) 244(KCal)F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 64(g)Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tejeskávé, Margarin, Virágméz, Félbarna kenyér,</b>  E:1 861(Kj) 445(KCal)F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g)Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 246(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Sajtos párizsi, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 445(Kj) 346(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Citromos tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 096(Kj) 262(KCal)F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Májgombóclevés, Sajtos tejfölös spagetti,</b>  E:3 264(Kj) 781(KCal)F: 33(g)Kol:128(g)Sz: 93(g)Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:7,51(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 349(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,	<b>Reszelt tészta leves, Lencsefőzelék, Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:2 698(Kj) 645(KCal)F: 32(g)Kol: 39(g)Sz: 79(g)Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 137(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	<b>Zellerkrémleves, Lecsós csirkemell, Párolt köles,</b>  E:1 913(Kj) 458(KCal)F: 29(g)Kol: 53(g)Sz: 60(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 85(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	<b>Tarhonyaleves, Zöldbab főzelék, Pulyka pörkölt, Müzli szelet,</b>  E:2 774(Kj) 664(KCal)F: 25(g)Kol: 51(g)Sz: 81(g)Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 164(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Tárkonyos raguleves, Mákos guba, Vanília sodó, Gyümölcs</b>  E:3 129(Kj) 749(KCal)F: 29(g)Kol:123(g)Sz: 96(g)Zsir: 26(g)Cuk: 22(g)Só:2,65(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 530(mg)Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E: 916(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 273(Kj) 305(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)Allergén:Glutén,	<b>Diákcsemege felvágott, Margarin, Kifli,</b>  E:1 288(Kj) 308(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tojáskrém magokkal, Rozskenyér, Zöldség,</b>  E: 874(Kj) 209(KCal)F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 50(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén,	<b>Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 142(Kj) 273(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(mg)Allergén:Szójabab,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**  
**2020.01.13 - 2020.01.19**

	<b>hétfő</b> 2020.01.13	<b>kedd</b> 2020.01.14	<b>szerda</b> 2020.01.15	<b>csütörtök</b> 2020.01.16	<b>péntek</b> 2020.01.17
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Sárgabarack dzsem, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 122(Kj) 268(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tej, Túrista szalámi, Margarin, Félbarna kenyér,</b>  E:1 892(Kj) 453(KCal)F: 18(g)Kol: 31(g)Sz: 39(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,56(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 244(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tea, Sokmagvas pogácsa,</b>  E:1 214(Kj) 290(KCal)F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g)Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezám mag,	<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>Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás kenyér, Lilahagyma,</b>  E:1 240(Kj) 297(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,73(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Halak,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>BrokkolikréMLEVES, Majorannás sertéstokány, Barna rizs,</b>  E:2 135(Kj) 511(KCal)F: 14(g)Kol: 44(g)Sz: 58(g)Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,09(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 132(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tavaszi zöldségLEVES, Paradicsomos burgonya főzelék, Pulyka sült,</b>  E:2 436(Kj) 583(KCal)F: 22(g)Kol: 41(g)Sz: 78(g)Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 93(mg)Allergén:Glutén,	<b>GyümölcsLEVES, Rántott halfilé, Rizibizi, Tartár mártás,</b>  E:3 494(Kj) 836(KCal)F: 31(g)Kol: 80(g)Sz: 84(g)Zsir: 45(g)Cuk: 12(g)Só:2,28(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 143(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Mustár,	<b>Daragaluska LEVES, Sárgaborsófőzelék, Fűszeres csirkemell csíkok, Gyümölcs,</b>  E:2 220(Kj) 531(KCal)F: 33(g)Kol: 82(g)Sz: 63(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 119(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	<b>Frankfurti LEVES, Palacsinta(túrós),</b>  E:3 107(Kj) 743(KCal)F: 30(g)Kol: 94(g)Sz: 87(g)Zsir: 29(g)Cuk: 17(g)Só:2,07(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 323(mg)Allergén:Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,</b>  E: 855(Kj) 205(KCal)F: 6(g)Kol: 32(g)Sz: 30(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Őszibarackos túrókrém, Kifli,</b>  E: 777(Kj) 186(KCal)F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 352(Kj) 323(KCal)F: 11(g)Kol: 13(g)Sz: 36(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	<b>Mézes kenyér,</b>  E:1 220(Kj) 292(KCal)F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 42(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,Tej,	<b>Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 467(Kj) 351(KCal)F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 34(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 198(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 alsó tagozatosok 7-10**  
**2020.01.20 - 2020.01.26**

	<b>hétfő</b> 2020.01.20	<b>kedd</b> 2020.01.21	<b>szerda</b> 2020.01.22	<b>csütörtök</b> 2020.01.23	<b>péntek</b> 2020.01.24
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej, Kocka sajt, Korpás zsemle,</b>  E:1 648(Kj) 394(KCal)F: 14(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g)Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 410(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tea, Májkrém(libamájás), Kifli, Zöldség,</b>  E:1 073(Kj) 257(KCal)F: 8(g)Kol: 76(g)Sz: 39(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,84(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	<b>Kakaó, Fonott kalács, Teavaj,</b>  E:1 876(Kj) 449(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<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>Tejeskávé, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, Zöldség,</b>  E:1 767(Kj) 423(KCal)F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 53(g)Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,76(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves, Gombapaprikás, Tészta köret durum tésztával, Gyümölcs(déli),</b>  E:2 778(Kj) 665(KCal)F: 21(g)Kol: 10(g)Sz: 96(g)Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 274(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	<b>Csontleves, Tökfőzelék, Natur csirkemell, Tejszelet,</b>  E:2 194(Kj) 525(KCal)F: 35(g)Kol: 81(g)Sz: 45(g)Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 347(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	<b>Paradicsomleves, Óvári szelet, Párolt rizs,</b>  E:2 776(Kj) 664(KCal)F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 94(g)Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:2,19(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 171(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	<b>Spárgakrémleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás,</b>  E:2 424(Kj) 580(KCal)F: 21(g)Kol:235(g)Sz: 57(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,92(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 421(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Palócleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Gyümölcs,</b>  E:2 457(Kj) 588(KCal)F: 18(g)Kol: 54(g)Sz: 79(g)Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:1,17(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 339(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött, Lilahagyma, Félbarna kenyér,</b>  E:1 021(Kj) 244(KCal)F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal)F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 223(Kj) 293(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Halak,Glutén,	<b>Marhapárizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Zöldség,</b>  E:1 385(Kj) 331(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	<b>Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli,</b>  E: 728(Kj) 174(KCal)F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 45(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 75(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 alsó tagozatosok 7-10**  
**2020.01.27 - 2020.02.02**

	<b>hétfő</b> 2020.01.27	<b>kedd</b> 2020.01.28	<b>szerda</b> 2020.01.29	<b>csütörtök</b> 2020.01.30	<b>péntek</b> 2020.01.31
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea, Pizzás kifli,</b>  E:1 021(Kj) 244(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	<b>Tej, Párizsi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin,</b>  E:1 831(Kj) 438(KCal)F: 16(g)Kol: 51(g)Sz: 44(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 253(mg)Allergén:Tej,Szójabab,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>Tea, Sajtos rúd,</b>  E:1 274(Kj) 305(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	<b>Tej, Metélőhagymás vajkrém, Kifli,</b>  E:1 519(Kj) 363(KCal)F: 13(g)Kol: 60(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 247(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös burgonyaleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt,</b>  E:3 105(Kj) 743(KCal)F: 39(g)Kol:135(g)Sz: 72(g)Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,11(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 371(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	<b>Húsleves, Szárazbab főzelék, Sült debreceni,</b>  E:2 599(Kj) 622(KCal)F: 24(g)Kol: 39(g)Sz: 48(g)Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 104(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,	<b>Minesztrone leves, Gyros pitával, salátával, Túró Rudi,</b>  E:2 344(Kj) 561(KCal)F: 34(g)Kol: 81(g)Sz: 47(g)Zsir: 23(g)Cuk: 19(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 177(mg)Allergén:Zeller,Tej,	<b>Tojásleves, Finomfőzelék, Vagdalt pogácsa baromfi húsból, Gyümölcs,</b>  E:2 346(Kj) 561(KCal)F: 27(g)Kol:146(g)Sz: 59(g)Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 181(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	<b>Pulykaraguleves, Császármorzsa, Sárgabarack dzsem,</b>  E:2 731(Kj) 653(KCal)F: 27(g)Kol: 45(g)Sz:107(g)Zsir: 17(g)Cuk: 38(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)Allergén:
<b>Uzsonna</b>	<b>Kolbászos szendvicsszén, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 250(Kj) 299(KCal)F: 9(g)Kol: 25(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,41(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,	<b>Tojáskrém, Korpás zsemle, Zöldség,</b>  E: 934(Kj) 223(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 46(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,	<b>Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal)F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	<b>Fokhagymás felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b>  E:1 308(Kj) 313(KCal)F: 13(g)Kol: 33(g)Sz: 31(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér, Zöldség,</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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető