

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.02.01 - 2021.02.07

	hétfő 2021.02.01	kedd 2021.02.02	szerda 2021.02.03	csütörtök 2021.02.04	péntek 2021.02.05
Tízórai	Tejeskávé, Briós, E:1 727(Kj) 413(KCal)F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 65(g)Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 338(Kj) 320(KCal)F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 48(g)Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Kakaó, Margarin, Trappista sajt, Zsemle, Zöldség, E:2 164(Kj) 518(KCal)F: 20(g)Kol: 59(g)Sz: 62(g)Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:2,14(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 466(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Korpás kifli, E:1 210(Kj) 289(KCal)F: 16(g)Kol: 2(g)Sz: 72(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,19(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 304(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 646(Kj) 394(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Zellerkrémleves, Bácskai rizseshús, Csemegeuborka, Müzli szelet, E:2 490(Kj) 596(KCal)F: 18(g)Kol: 27(g)Sz:102(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:4,12(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 115(mg)Allergén:Zeller,Glutén,	Lebbencsleves, Sóska főzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 614(Kj) 625(KCal)F: 20(g)Kol:227(g)Sz: 76(g)Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 332(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Magyaros karfiolleves, Grill csirkemell, Sajtmártás, Zöldséges bulgur, Gyümölcs, E:2 703(Kj) 647(KCal)F: 37(g)Kol: 85(g)Sz: 82(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 230(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék, Sajtos pogácsa, E:2 969(Kj) 710(KCal)F: 21(g)Kol: 83(g)Sz: 98(g)Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,86(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 176(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Babgulyás, Túrós derelye, Gyümölcs, E:3 513(Kj) 840(KCal)F: 34(g)Kol:111(g)Sz:129(g)Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:5,89(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 152(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Uzsonna	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 118(Kj) 268(KCal)F: 10(g)Kol: 92(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	Gépsonka, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 172(Kj) 280(KCal)F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 696(Kj) 167(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Mustár,Glutén,	Téliszalámi, Rozskenyér, Margarin, Zöldség, E:1 426(Kj) 341(KCal)F: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 28(g)Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	Tojáskrém magokkal, Kifli, E: 762(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,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
2021.02.08 - 2021.02.14

	hétfő 2021.02.08	kedd 2021.02.09	szerda 2021.02.10	csütörtök 2021.02.11	péntek 2021.02.12
Tízórai	Tej, Mákos kormino, 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,	Kakaó, Teavaj, Kalács, 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,	Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, 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,	Tej, Margarin, Sárgabarack dzsem, Kifli, E:1 407(Kj) 336(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 48(g)Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,61(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 243(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Marhapárizsi, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 307(Kj) 313(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:0,94(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	Zöldségleves, Sonkás penne, Gyümölcs, E:2 718(Kj) 650(KCal)F: 29(g)Kol: 83(g)Sz: 82(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,51(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 259(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Bélszínroló, E:2 302(Kj) 551(KCal)F: 19(g)Kol: 72(g)Sz: 77(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:6,15(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 88(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Mexikói rizs, E:3 404(Kj) 814(KCal)F: 31(g)Kol: 70(g)Sz:103(g)Zsir: 28(g)Cuk: 11(g)Só:1,45(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 116(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,	Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt, Túró Rudi, E:2 525(Kj) 604(KCal)F: 21(g)Kol:106(g)Sz: 65(g)Zsir: 26(g)Cuk: 19(g)Só:2,54(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 207(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Húsgombóclevés, Diós metélt, Gyümölcs, E:2 534(Kj) 606(KCal)F: 17(g)Kol: 24(g)Sz: 48(g)Zsir: 17(g)Cuk: 18(g)Só:4,30(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 121(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Diákcsemege felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 400(Kj) 335(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 253(Kj) 300(KCal)F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 36(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,	Zala felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 235(Kj) 295(KCal)F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 907(Kj) 217(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 34(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 65(mg)Allergén:Glutén,	Sajtszelet (füstölt), Kifli, E: 725(Kj) 173(KCal)F: 7(g)Kol: 14(g)Sz: 26(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 2(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
2021.02.15 - 2021.02.21

	hétfő 2021.02.15	kedd 2021.02.16	szerda 2021.02.17	csütörtök 2021.02.18	péntek 2021.02.19
Tízórai	Tej, Kakaós csiga(kicsi), E:1 380(Kj) 330(KCal)F: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,43(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 238(mg)Allergén:Tej,	Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal)F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Margarin, Csemege felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:2 124(Kj) 508(KCal)F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Vajkrém, Zsemle, Zöldség, E: 950(Kj) 227(KCal)F: 5(g)Kol: 35(g)Sz: 35(g)Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Kormino, 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,Szójabab,Szezám,ámmag,
Ebéd	Zöldbableves, Mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs, Gyümölcs, E:2 445(Kj) 585(KCal)F: 31(g)Kol: 76(g)Sz: 81(g)Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:3,03(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 110(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Mustár,	Hagymakrémléves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, Müzli szelet, E:2 386(Kj) 571(KCal)F: 18(g)Kol: 57(g)Sz: 80(g)Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:3,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 162(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Pírtott tészta leves, Mozzarella csirkemell, Zöldséges kuskusz, E:2 390(Kj) 572(KCal)F: 40(g)Kol: 91(g)Sz: 51(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:5,76(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 481(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Paradicsomleves, Burgonyafőzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, E:2 227(Kj) 533(KCal)F: 16(g)Kol: 62(g)Sz: 76(g)Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,43(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 84(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Palóclevés, Grízes tészta, Gyümölcs, E:3 434(Kj) 821(KCal)F: 19(g)Kol: 22(g)Sz: 92(g)Zsir: 28(g)Cuk: 22(g)Só:1,65(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 81(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém, E:1 347(Kj) 322(KCal)F: 24(g)Kol: 45(g)Sz: 34(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gépsonka, Margarin, Rozskenyér, Zöldség, E:1 180(Kj) 282(KCal)F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	Házi csirkehúskrém, Rozskenyér, Zöldség, E:1 232(Kj) 295(KCal)F: 11(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 688(Kj) 404(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 114(Kj) 267(KCal)F: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(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
2021.02.22 - 2021.02.28

	hétfő 2021.02.22	kedd 2021.02.23	szerda 2021.02.24	csütörtök 2021.02.25	péntek 2021.02.26
Tízórai	Tej, Gabonapehely, 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,	Gyümölcs tea, Májkrem(libamájás), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 106(Kj) 265(KCal)F: 9(g)Kol: 76(g)Sz: 38(g)Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,	Tej, Fonott kalács, Margarin, E:1 475(Kj) 353(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 40(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 229(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tea, Marhapárizsi, Kifli, Zöldség, E:1 086(Kj) 260(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,	Házi gyümölcsjoghurt, Zsemle, E:1 236(Kj) 296(KCal)F: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 50(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,94(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 291(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd	BrokkolikréMLEVES, Milánói makaróni, Gyümölcs, E:3 153(Kj) 754(KCal)F: 34(g)Kol:118(g)Sz: 69(g)Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,64(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 298(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojásleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virslis, E:2 970(Kj) 711(KCal)F: 33(g)Kol:126(g)Sz: 41(g)Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tojás,Glutén,	Tejfőlös burgonyaleves, Magyaros csirkemáj, Párolt rizs, E:2 465(Kj) 590(KCal)F: 26(g)Kol: 38(g)Sz: 88(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,24(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 82(mg)Allergén:Tej,	Erőleves, Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi, Banán, E:3 202(Kj) 766(KCal)F: 32(g)Kol:117(g)Sz: 90(g)Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,30(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 354(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Sz őjabab,	Lencseleves füstölt hússal, Tejbedara, Kakaó szórát, E:2 722(Kj) 651(KCal)F: 28(g)Kol: 60(g)Sz: 79(g)Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só:2,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 332(mg)Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Kocka sajt, Zsemle, Zöldség, E: 894(Kj) 214(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 172(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Zöldfűszeres túrókrém, Rozskenyér, E: 919(Kj) 220(KCal)F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Házi tonhalkrém, Rozskenyér, Lilahagyma, E:1 182(Kj) 283(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,61(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Halak,Glutén,	Sokmagvas pogácsa, E:1 037(Kj) 248(KCal)F: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezám ag,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 520(Kj) 364(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(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