

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.01.09. - 2023.01.15.**

	<b>hétfő</b> 2023.01.09	<b>kedd</b> 2023.01.10.	<b>szerda</b> 2023.01.11.	<b>csütörtök</b> 2023.01.12.	<b>péntek</b> 2023.01.13.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Kormino (01,06,11),</b> E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>Karamellás tej (07), Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 17(g) Kol: 37(g) Sz: 66(g) Zsír: 18(g) Cuk: 20(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 265(mg)	<b>Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07),</b> E:1 983(Kj) 474(KCal) F: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 64(g) Zsír: 17(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 269(mg)	<b>Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07),</b> E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsír: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>Tej (07), Kormino (01,06,11),</b> E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)
<b>Ébéd</b>	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs,</b> E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 16(g) Kol: 47(g) Sz: 73(g) Zsír: 34(g) Cuk: 1(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 142(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült,</b> E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 23(g) Kol: 38(g) Sz: 85(g) Zsír: 25(g) Cuk: 6(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 111(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Francia saláta (07,03,10),</b> E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 27(g) Kol: 88(g) Sz: 85(g) Zsír: 44(g) Cuk: 17(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 157(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdaltpogácsa baromfi húsból (01,03), Gyümölcs.</b> E:2 483(Kj) 594(KCal) F: 35(g) Kol:108(g) Sz: 73(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,96(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 133(mg)	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs,</b> E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 16(g) Kol: 47(g) Sz: 73(g) Zsír: 34(g) Cuk: 1(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 142(mg)
<b>Uzsomna</b>	<b>Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsír: 2(g) Cuk: 11(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(mg)	<b>Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01),</b> E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 5(g) Kol: 17(g) Sz: 30(g) Zsír: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 16(mg)	<b>Tavaszi felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01),</b> E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,68(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 19(mg)	<b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b> E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 33(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	<b>Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b> E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsír: 2(g) Cuk: 11(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(mg)

01=Glutén,02=Ráktfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
2023.01.16. - 2023.01.22.

	<b>hétfő</b> 2023.01.16	<b>kedd</b> 2023.01.17.	<b>szerda</b> 2023.01.18.	<b>csütörtök</b> 2023.01.19.	<b>péntek</b> 2023.01.20.
<b>Tizórai</b>	<b>Citromos tea, Lekváros kenyér (01,07),</b>  E:1 115(KJ) 267(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	<b>Kakaó (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07),</b>  E:1 620(KJ) 388(KCal) F: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 55(g) Zsír: 14(g) Cuk: 28(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 274(mg)	<b>Citromos tea, Májkrém (07,10), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 026(KJ) 246(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 35(g) Zsír: 8(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 26(mg)	<b>Tea, Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:3 255(KJ) 779(KCal) F: 25(g) Kol: 47(g) Sz: 97(g) Zsír: 30(g) Cuk: 10(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 77(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsólevés (01,09), Gombapaprikás (07,01), Tészta köret durum tésztával (01), Gyümölcs,</b>  E:2 407(KJ) 576(KCal) F: 20(g) Kol: 10(g) Sz: 76(g) Zsír: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 154(mg)	<b>Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01),</b>  E:2 448(KJ) 586(KCal) F: 17(g) Kol: 38(g) Sz: 72(g) Zsír: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 275(mg)	<b>Paradisomleves (01,03,09), Sült csirke mell, Zöldséges rizs,</b>  E:1 968(KJ) 471(KCal) F: 30(g) Kol: 57(g) Sz: 69(g) Zsír: 7(g) Cuk: 5(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>  E:2 440(KJ) 584(KCal) F: 23(g) Kol: 231(g) Sz: 89(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 466(mg)	<b>Babgulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:2 532(KJ) 606(KCal) F: 26(g) Kol: 61(g) Sz: 91(g) Zsír: 12(g) Cuk: 13(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 352(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 772(KJ) 185(KCal) F: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 48(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	<b>Zala felvágott (06,01), Margarín (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 355(KJ) 324(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	<b>Tojáskrém magokkal (03,07,10,11), Kifli (01,07), Zöldség,</b>  E: 826(KJ) 198(KCal) F: 7(g) Kol: 42(g) Sz: 29(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>Trappista sajt (07), Margarín (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 531(KJ) 366(KCal) F: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 36(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 207(mg)	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 962(KJ) 230(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 34(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csíllagfűrt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.01.23. - 2023.01.29.**

	<b>hétfő</b> 2023.01.23	<b>kedd</b> 2023.01.24.	<b>szerda</b> 2023.01.25.	<b>csütörtök</b> 2023.01.26.	<b>péntek</b> 2023.01.27.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Sajtos rúd (01,03,07),</b>	<b>Tea, Túrós batyu (pékárú) (01,03,07),</b>	<b>Tej (07), Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01),</b>	<b>Tejeskávé (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>	<b>Tea, Mákos kormino (01,06,11),</b>
	E:1 617(KJ) 387(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsír: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	E:1 731(KJ) 414(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsír: 20(g) Cuk: 16(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	E:1 866(KJ) 446(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 39(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 240(mg)	E:1 606(KJ) 384(KCal) F: 14(g) Kol: 63(g) Sz: 57(g) Zsír: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 272(mg)	E: 818(KJ) 196(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 2(g) Cuk: 10(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	<b>Tejfőles burgonyaleves (01,07), Milánói makaróni (07,01,03), Gyümölcs,</b>	<b>Húsleves (09), Lencsefőzelék (07,01,10), Sült debreceni,</b>	<b>Minesztrone leves (09), Tavaszai sertésragu (01), Párolt rizs,</b>	<b>Tojásleves (03,01), Finomfőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs,</b>	<b>Pulykaraguleves (09), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár,</b>
E:2 901(KJ) 694(KCal) F: 33(g) Kol:108(g) Sz: 80(g) Zsír: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 233(mg)	E:3 020(KJ) 722(KCal) F: 37(g) Kol: 39(g) Sz: 57(g) Zsír: 20(g) Cuk: 4(g) Só:3,12(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 131(mg)	E:2 567(KJ) 614(KCal) F: 19(g) Kol: 30(g) Sz: 78(g) Zsír: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 92(mg)	E:3 149(KJ) 753(KCal) F: 28(g) Kol:160(g) Sz: 67(g) Zsír: 40(g) Cuk: 6(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 499(mg)	E:2 766(KJ) 662(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 99(g) Zsír: 17(g) Cuk: 45(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 51(mg)	
<b>Virágmez, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>	<b>Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01), Kocka sajt (07),</b>	<b>Körözött (07), Zsemle (01),</b>	<b>Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>	
E:1 285(KJ) 308(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(mg)	E:1 042(KJ) 249(KCal) F: 10(g) Kol: 32(g) Sz: 37(g) Zsír: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 81(mg)	E: 708(KJ) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	E: 969(KJ) 232(KCal) F: 10(g) Kol: 17(g) Sz: 32(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 63(mg)	E:1 167(KJ) 279(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 33(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhatestűek.

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.01.30. - 2023.02.05.**

	<b>hétfő</b> 2023.01.30	<b>kedd</b> 2023.01.31.	<b>szerda</b> 2023.02.01.	<b>csütörtök</b> 2023.02.02.	<b>péntek</b> 2023.02.03.
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó (07), (07),</b>	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>			
	E: 761(KJ) 182(KCal) F: 7(g) Kol: 26(g) Sz: 30(g) Zsír: 3(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 264(mg)	E:1 459(KJ) 349(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsír: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Fokhagymakrémleves (07,01), Bácskai rizseshús (01),</b>	<b>Lebbencsleves (01,03), Sóskafezelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>			
	E:3 135(KJ) 750(KCal) F: 24(g) Kol: 63(g) Sz: 96(g) Zsír: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 77(mg)	E:2 614(KJ) 625(KCal) F: 20(g) Kol:227(g) Sz: 78(g) Zsír: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>			
	E: 933(KJ) 223(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 34(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	E:1 022(KJ) 244(KCal) F: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 177(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.