

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.01.03 - 2022.01.09

	hétfő 2022-01-03	kedd 2022-01-04	szerda 2022-01-05	csütörtök 2022-01-06	péntek 2022-01-07
Tízórai	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:1 876(Kj) 449(KCal)E: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 59(g)Zsír: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tea, Túrókrém, Korpás kifli, E:1 019(Kj) 244(KCal)E: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 64(g)Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tejeskávé, Margarin, Virágméz, Félbarna kenyér, E:1 861(Kj) 445(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g)Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 246(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Sajtos párizsi, Zsemle, Zöldség, E:1 445(Kj) 346(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g)Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 325(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 096(Kj) 262(KCal)E: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 36(g)Zsír: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,☐
Ébéd	Májgombóclevés, Carbonara penne, E:3 264(Kj) 781(KCal)E: 33(g)Kol:128(g)Sz: 93(g)Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:7,51(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 349(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,☐	Reszelt tészta leves, Szárazbabfőzelék, Grill virsli, Gyümölcs, E:2 698(Kj) 645(KCal)E: 32(g)Kol: 39(g)Sz: 79(g)Zsír: 20(g)Cuk: 4(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 137(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,☐	Zellerkrémleves, Lecsós csirkemell, Párolt köles, E:1 913(Kj) 458(KCal)E: 29(g)Kol: 53(g)Sz: 60(g)Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,47(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 85(mg)Allergén:Zeller,Glutén,☐	Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Pulyka pörkölt, Müzli szelet, E:2 774(Kj) 664(KCal)E: 25(g)Kol: 51(g)Sz: 81(g)Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 164(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Tárkonyos raguleves, Mákos guba, Vanília sodó, Gyümölcs E:3 129(Kj) 749(KCal)E: 29(g)Kol:123(g)Sz: 96(g)Zsír: 26(g)Cuk: 22(g)Só:2,65(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 530(mg)Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Zeller,☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 916(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 273(Kj) 305(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)Allergén:Glutén,☐	Diákcsemege felvágott, Margarin, Kifli, E:1 288(Kj) 308(KCal)E: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)Allergén:Glutén,☐	Tojáskrém magokkal, Rozskenyér, Zöldség, E: 874(Kj) 209(KCal)F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 29(g)Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 50(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Szezám,Glutén,☐	Sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 142(Kj) 273(KCal)E: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 146(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.01.10 - 2022.01.16

	hétfő 2022-01-10	kedd 2022-01-11	szerda 2022-01-12	csütörtök 2022-01-13	péntek 2022-01-14
Tízórai	Tea, Sárgabarack dzsem, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 122(Kj) 268(KCal)E: 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,☐	Tej, Túrista szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 892(Kj) 453(KCal)E: 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,☐	Tea, Sokmagvas pogácsa, E:1 214(Kj) 290(KCal)E: 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,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 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,☐	Citromos tea, Házi tonhalkrém, Korpás kenyér, Lilahagyma, E:1 240(Kj) 297(KCal)E: 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,☐
Ebéd	BrokkolikréMLEVES, Csikós tokány, Barna rizs, E:2 135(Kj) 511(KCal)E: 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,☐	Tavaszi zöldségLEVES, Paradicsomos burgonya főzelék, Pulyka sült, E:2 436(Kj) 583(KCal)E: 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,☐	GyümölcsLEVES, Rántott halfilé, Francia saláta E:3 494(Kj) 836(KCal)E: 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,☐	Daragaluska LEVES, Sárgaborsófőzelék, Baromfi vagdalt, Gyümölcs, E:2 220(Kj) 531(KCal)E: 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,☐	Frankfurti LEVES, Túrós nudli E:3 107(Kj) 743(KCal)E: 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,☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, 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,☐	Őszibarackos túrókrém, Kifli, 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,☐	Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 352(Kj) 323(KCal)E: 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,☐	Mézes kenyér, E:1 220(Kj) 292(KCal)E: 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,☐	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 467(Kj) 351(KCal)E: 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,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.01.17 - 2022.01.23

	hétfő 2022-01-17	kedd 2022-01-18	szerda 2022-01-19	csütörtök 2022-01-20	péntek 2022-01-21
Tízórai	Karamellás tej, Kocka sajt, Korpás zsemle, E:1 648(Kj) 394(KCal)E: 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,☐	Tea, Májkrém(libamájás), Kifli, Zöldség, E:1 073(Kj) 257(KCal)E: 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,☐	Kakaó, Fonott kalács, Teavaj, E:1 876(Kj) 449(KCal)E: 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,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 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,☐	Tejeskávé, Pulykasonka, Margarin, Zsemle, Zöldség, E:1 767(Kj) 423(KCal)E: 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,☐
Ebéd	Zöldborsóleves, Gombapaprikás, Tészta köret durum tésztával, Gyümölcs E:2 778(Kj) 665(KCal)E: 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,☐	Csontleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt, Tejszelet, E:2 194(Kj) 525(KCal)E: 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,☐	Paradicsomleves, Mozzarella csirkemell, Párolt rizs, E:2 776(Kj) 664(KCal)E: 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,☐	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 424(Kj) 580(KCal)E: 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,☐	Palóclevés, Tejbedara, Kakaó szórat, Gyümölcs, E:2 457(Kj) 588(KCal)E: 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,☐
Uzsonna	Körözött, Lilahagyma, Félbarna kenyér, E:1 021(Kj) 244(KCal)E: 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,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 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,☐	Házi tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 223(Kj) 293(KCal)E: 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,☐	Marhapárizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Zöldség, E:1 385(Kj) 331(KCal)E: 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,☐	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, 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,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.01.24 - 2022.01.30

	hétfő 2022-01-24	kedd 2022-01-25	szerda 2022-01-26	csütörtök 2022-01-27	péntek 2022-01-28
Tízórai	Gyümölcs tea, Pizzás kifli, E:1 021(Kj) 244(KCal)E: 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,☐	Tej, Párizsi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, E:1 831(Kj) 438(KCal)E: 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,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 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,☐	Tea, Sajtos rúd, E:1 274(Kj) 305(KCal)E: 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,☐	Tej, Metéőhagymás vajkrém, Kifli, E:1 519(Kj) 363(KCal)E: 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,☐
Ebéd	Tejfőőls burgonyaleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Gyümölcs E:3 105(Kj) 743(KCal)E: 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,☐	Húsleves, Szárazbab főzelék, Sült debreceni, E:2 599(Kj) 622(KCal)E: 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,☐	Minesztrone leves, Gyros pitával, salátával, Túró Rudi, E:2 344(Kj) 561(KCal)E: 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,☐	Tojásleves, Finomfőzelék, Rántott sajt, Gyümölcs, E:2 346(Kj) 561(KCal)E: 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,☐	Pulykaraguleves, Császármorzsa, Sárgabarack lekvár, E:2 731(Kj) 653(KCal)E: 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:☐
Uzsonna	Kolbászos szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 250(Kj) 299(KCal)E: 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,☐	Tojáskrém, Korpás zsemle, Zöldség, 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,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 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,☐	Fokhagymás felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 308(Kj) 313(KCal)E: 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,☐	Padlizsánkrém T.k.kenyér, Zöldség, 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,☐

Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !