

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.11.04. - 2024.11.10.

	hétfő 2024.11.04	kedd 2024.11.05.	szerda 2024.11.06.	csütörtök 2024.11.07.	péntek 2024.11.08.
Tízórai	Lekváros bukta(kicsi) (01,03), Tej (07), E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 238(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 14(g) Kol: 34(g) Sz: 56(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 33(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 14(g) Kol: 19(g) Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 36(mg)	Tea, Sárgabarack dzsem, Zsemle (01), E: 762(Kj) 182(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)
Ebéd	Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Bácskai rizseshús (01), Savanyúság, E:3 289(Kj) 787(KCal) F: 27(g) Kol: 57(g) Sz:101(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 109(mg)	Marhahúsleves (09), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 755(Kj) 659(KCal) F: 17(g) Kol: 74(g) Sz: 46(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 164(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Sült csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Fejeskáposzta saláta, E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 14(g) Kol: 14(g) Sz: 64(g) Zsir: 7(g) Cuk: 6(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 111(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Sóskafezelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 369(Kj) 567(KCal) F: 23(g) Kol:248(g) Sz: 70(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 347(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Túrós tészta (01,03,07), Gyümölcs, E:3 258(Kj) 779(KCal) F: 32(g) Kol:115(g) Sz: 47(g) Zsir: 69(g) Cuk: 22(g) Só:5,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 173(mg)
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Félbarna kenyér (01), E: 852(Kj) 204(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 18(mg)	Sajtós pogácsa (01,07,03), E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Bécsi pereg (01,07), E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	Virslis bukta (03,01,07), E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 31(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.11.11. - 2024.11.17.

	hétfő 2024.11.11	kedd 2024.11.12.	szerda 2024.11.13.	csütörtök 2024.11.14.	péntek 2024.11.15.
Tízórai	Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 11(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 19(g) Kol: 55(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 213(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 17(mg)	Tea, Körözött (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 11(g) Kol: 17(g) Sz: 43(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(mg)
Ebéd	Sajtos hagymakrémeleves (07,01), Pulyka apróhús Budapest raguval, Párolt rizs, E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 26(g) Kol: 69(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 114(mg)	Sertés raguleves (09,01,03), Tökfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 45(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 250(mg)	Zöldborsóleves (01,09), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), Tartár mártás (07,10,03), E:3 046(Kj) 729(KCal) F: 28(g) Kol: 85(g) Sz: 78(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 401(mg)	Erőleves (01,03,09), Sólet főtt tojással (01,03), Gyümölcs, E:2 122(Kj) 508(KCal) F: 26(g) Kol:213(g) Sz: 79(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 178(mg)	Palócleves (07,01), Császármorzsa (01,03), (01,03), E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 16(g) Kol: 22(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 35(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)
Uzsonna	Sajtkrém, Kifli (01,07), E: 564(Kj) 135(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.11.18. - 2024.11.24.

	hétfő 2024.11.18	kedd 2024.11.19.	szerda 2024.11.20.	csütörtök 2024.11.21.	péntek 2024.11.22.
Tízórai	Tea, Túrós táska (01,03,07), E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 16(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 465(Kj) 351(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 14(g) Kol: 49(g) Sz: 64(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 268(mg)	Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 511(Kj) 362(KCal) F: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 34(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 14(mg)	Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 15(g) Kol: 13(g) Sz: 56(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Savanyúság, E:3 718(Kj) 889(KCal) F: 28(g) Kol: 99(g) Sz: 105(g) Zsir: 37(g) Cuk: 2(g) Só:2,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 189(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 25(g) Kol: 66(g) Sz: 62(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 114(mg)	Tojásleves (03,01), Rántott csirkemell (01,03), Rizibizi, Uborkasaláta, E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 34(g) Kol:174(g) Sz: 81(g) Zsir: 25(g) Cuk: 10(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 82(mg)	Rizsleves (01), Kelkáposzta főzelék (01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01), E:2 131(Kj) 510(KCal) F: 18(g) Kol: 23(g) Sz: 77(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 134(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, Gyümölcs, E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 20(g) Kol: 60(g) Sz: 85(g) Zsir: 19(g) Cuk: 13(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 343(mg)
Uzsonna	Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Túrókrém (07), Kifli (01,07), E: 830(Kj) 198(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	Bécsi perec (01,07), E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Virslis bukta (03,01,07), E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 31(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.11.25. - 2024.12.01.

	hétfő 2024.11.25	kedd 2024.11.26.	szerda 2024.11.27.	csütörtök 2024.11.28.	péntek 2024.11.29.
Tízórai	Tea, Virslis bukta (03,01,07), E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(mg)	Tea, Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 9(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tea, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(mg)	Tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség, E:1 010(Kj) 242(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)
Ebéd	Gombakrémleves (01,03,07), Milánói makaróni (07,01,03), Gyümölcs, E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 25(g) Kol: 80(g) Sz: 67(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)	Lebbencsleves (01,03), Finomfőzelék (07,01), Sült virsli, E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 18(g) Kol: 33(g) Sz: 59(g) Zsir: 36(g) Cuk: 6(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 177(mg)	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Sajtos csirkemell (07), Kukoricás rizs, Gyümölcs, E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 34(g) Kol:185(g) Sz: 68(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 245(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 33(g) Kol:119(g) Sz: 73(g) Zsir: 31(g) Cuk: 5(g) Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 202(mg)	Lencseleves füstölt hússal (07,01,10), Grízes tészta (01), E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 22(g) Kol: 20(g) Sz: 63(g) Zsir: 26(g) Cuk: 8(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 64(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,