

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2024.11.04. - 2024.11.10.**

	<b>hétfő</b> 2024.11.04	<b>kedd</b> 2024.11.05.	<b>szerda</b> 2024.11.06.	<b>csütörtök</b> 2024.11.07.	<b>péntek</b> 2024.11.08.
<b>Tízórai</b>	<b>Lekváros bukta(kicsi) (01,03), Tej (07),</b>  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)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 15(g) Kol: 40(g) Sz: 58(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 35(mg)	<b>Tej (07), Gabonapehely (07,01,06),</b>  E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 15(g) Kol: 52(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 464(mg)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 23(g) Sz: 58(g) Zsir: 21(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 39(mg)	<b>Tea, Sárgabarack dzsem, Zsemle (01),</b>  E: 750(Kj) 179(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 1(g) Cuk: 17(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Bácskai rizseshús, Savanyúság,</b>  E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 19(g) Kol: 48(g) Sz: 84(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 101(mg)	<b>Marhahúsleves (09), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b>  E:3 201(Kj) 766(KCal) F: 22(g) Kol: 97(g) Sz: 52(g) Zsir: 47(g) Cuk: 1(g) Só:1,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 190(mg)	<b>Zellerkrémleves (01,09,07), Sült csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Fejeskáposzta saláta,</b>  E:2 107(Kj) 504(KCal) F: 17(g) Kol: 23(g) Sz: 77(g) Zsir: 13(g) Cuk: 7(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 137(mg)	<b>Májgombóclevés (03,01,09), Sóskafezelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>  E:2 968(Kj) 710(KCal) F: 30(g) Kol:466(g) Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 9(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 431(mg)	<b>Tárkonyos raguleves (10,07,01,03,09), Túrós tészta (01,03,07), Gyümölcs,</b>  E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 30(g) Kol: 98(g) Sz: 82(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:1,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 153(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Félbarna kenyér (01),</b>  E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 9(g) Kol: 35(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 22(mg)	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 11(g) Kol: 65(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 742(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: 45(mg)	<b>Bécsi pereg (01,07),</b>  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)	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(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 felső tagozatosok 11-14**  
**2024.11.11. - 2024.11.17.**

	<b>hétfő</b> 2024.11.11	<b>kedd</b> 2024.11.12.	<b>szerda</b> 2024.11.13.	<b>csütörtök</b> 2024.11.14.	<b>péntek</b> 2024.11.15.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E:1 142(Kj) 273(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 31(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	<b>Tea, Trappista sajt (07), Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 21(g) Kol: 72(g) Sz: 59(g) Zsir: 27(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 246(mg)	<b>Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b>  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)	<b>Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 45(g) Zsir: 17(g) Cuk: 12(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 19(mg)	<b>Tea, Körözött (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 15(g) Kol: 32(g) Sz: 44(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 104(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Sajtos hagymakrémeleves (07,01), Pulyka apróhús Budapest raguval, Párolt rizs,</b>  E:3 345(Kj) 800(KCal) F: 40(g) Kol:106(g) Sz: 90(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 208(mg)	<b>Sertés raguleves (09,01,03), Tökfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:3 146(Kj) 753(KCal) F: 22(g) Kol: 56(g) Sz: 45(g) Zsir: 50(g) Cuk: 1(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 157(mg)	<b>Zöldborsóleves (01,09), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:3 854(Kj) 922(KCal) F: 34(g) Kol:110(g) Sz: 95(g) Zsir: 48(g) Cuk: 2(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 485(mg)	<b>Erőleves (01,03,09), Sólet főtt tojással (01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 31(g) Kol:215(g) Sz: 99(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 218(mg)	<b>Palócleves (07,01), Császármorzsa (01,03), (01,03),</b>  E:3 251(Kj) 778(KCal) F: 22(g) Kol: 35(g) Sz:120(g) Zsir: 20(g) Cuk: 43(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 61(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém, Kifli (01,07),</b>  E: 564(Kj) 135(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	<b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g) Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 349(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: 12(mg)	<b>Sajtos rúd (01,03,07),</b>  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)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b>  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 felső tagozatosok 11-14**  
**2024.11.18. - 2024.11.24.**

	<b>hétfő</b> 2024.11.18	<b>kedd</b> 2024.11.19.	<b>szerda</b> 2024.11.20.	<b>csütörtök</b> 2024.11.21.	<b>péntek</b> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Túrós táska (01,03,07),</b>  E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 18(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	<b>Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b>  E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 45(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(mg)	<b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b>  E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 16(g) Kol: 65(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 305(mg)	<b>Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 12(g) Kol: 4(g) Sz: 36(g) Zsir: 22(g) Cuk: 4(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 17(mg)	<b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 15(g) Kol: 13(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 12(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 36(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Savanyúság,</b>  E:3 441(Kj) 823(KCal) F: 29(g) Kol:105(g) Sz: 29(g) Zsir: 96(g) Cuk: 2(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 252(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:3 856(Kj) 922(KCal) F: 34(g) Kol: 46(g) Sz: 89(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 144(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Rántott csirkemell (01,03), Rizibizi, Uborkasaláta,</b>  E:3 638(Kj) 870(KCal) F: 43(g) Kol:224(g) Sz: 98(g) Zsir: 32(g) Cuk: 10(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 101(mg)	<b>Rizsleves (01), Kelkáposzta főzelék (01), Sertéspörkölt (01), Müzli szelet (08,11,05,01),</b>  E:2 637(Kj) 631(KCal) F: 23(g) Kol: 38(g) Sz: 87(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 153(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, Gyümölcs,</b>  E:2 606(Kj) 623(KCal) F: 20(g) Kol: 58(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 14(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 362(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 11(g) Kol: 65(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	<b>Túrókrém (07), Kifli (01,07),</b>  E: 860(Kj) 206(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	<b>Bécsi perec (01,07),</b>  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)	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 909(Kj) 217(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2024.11.25. - 2024.12.01.**

	<b>hétfő</b> 2024.11.25	<b>kedd</b> 2024.11.26.	<b>szerda</b> 2024.11.27.	<b>csütörtök</b> 2024.11.28.	<b>péntek</b> 2024.11.29.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Virslis bukta (03,01,07),</b> E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 51(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)	<b>Tea, Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 11(mg)	<b>Tej (07), Gabonapehely (07,01,06),</b> E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 15(g) Kol: 52(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 464(mg)	<b>Tea, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b> E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	<b>Tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség,</b> E: 994(Kj) 238(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Gombakrémleves (01,03,07), Milánói makaróni (07,01,03), Gyümölcs,</b> E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 34(g) Kol:108(g) Sz: 80(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 195(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Finomfőzelék (07,01), Sült virsli,</b> E:3 357(Kj) 803(KCal) F: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 73(g) Zsir: 45(g) Cuk: 8(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 186(mg)	<b>Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Sajtos csirkemell (07), Kukoricás rizs, Gyümölcs,</b> E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 39(g) Kol:238(g) Sz: 82(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:4,32(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 317(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03),</b> E:3 565(Kj) 853(KCal) F: 38(g) Kol:141(g) Sz: 83(g) Zsir: 38(g) Cuk: 5(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 234(mg)	<b>Lencseleves füstölt hússal (07,01,10), Grízes tészta (01),</b> E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 24(g) Kol: 22(g) Sz: 71(g) Zsir: 26(g) Cuk: 11(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 67(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b> E: 746(Kj) 179(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 196(mg)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b> 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)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 349(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: 12(mg)	<b>Sajtos rúd (01,03,07),</b> 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)	<b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b> E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g) Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(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,