

2021. szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejféherjementesen Pírított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejféherjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejféherjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejféherjementesen Tejbe rizs, glutén-,tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	energia: 828 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,6 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 36 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 2,9 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g só: 2,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g só: 2,7 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 18 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárasztészta levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejféherjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejféherjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejféherjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejféherjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapiaprika
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,6 g só: 5,7 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 23 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g só: 3,1 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 5,3 g só: 9,9 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g só: 7 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g só: 4,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejféherjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejféherjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejféherjementesen	BrokkolikréMLEVES glutén-, és tejféherjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 797 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g só: 3,1 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 37 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 3 g só: 2,2 g	energia: 738 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g só: 4,7 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 37 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g só: 3,3 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejféherjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csöbnsült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejféherjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejféherjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejféherjementesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g só: 2,8 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g só: 2,4 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 163 g fehérje: 22 g cukor: 40 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,7 g só: 2,5 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g só: 3,2 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd (szept. 27.-okt.1.)	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejszínes töltött káposzta	Glutén- és tejszínes meggye leves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 659 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,1 g só: 2,4 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 9,2 g só: 3,6 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 32 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,5 g só: 2,1 g	energia: 823 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 41 g / 15,5 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: hal; szezámmag; Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2021. Szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves cukormentesen, tejföllel Pirított csirkemáj Főtt burgonya Cékklasaláta	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék	Zöldségleves Rakott kelkáposzta Alma	Karfiolleves Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves Tejbe rizs édesítővel
	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 27,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,2 g / 4,1 g só: 1,6 g	energia: 549,2 Kcal szénhidrát: 51,1 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19,4 g / 2,9 g só: 2,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 31,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22,9 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 28,9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15,2 g / 1,7 g só: 2,0 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,8 g / 4,9 g só: 1,0 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma	Zöldspárga leves Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás	Zöldborsóleves Serpényós burgonya virslivel Csemege uborka	Hagymaleves Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapiprika
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 52,1 g fehérje: 35,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 4,3 g só: 3,0 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30,8 g / 7,6 g só: 1,7 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 28,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28,3 g / 4,3 g só: 2,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 1,5 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 28,8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,4 g / 5,6 g só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, hal, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója, tej, zeller, mustár Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai durum spagetti	Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék	Brokkoli krémleves Tárkonyos csirkecomb ragu Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves Töltött paprika cukormentes paradicsommártással	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Alma
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 52,1 g fehérje: 29,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16,6 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 34,6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g só: 2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 53,8 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24,8 g / 7,9 g só: 2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 35,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 42,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,2 g / 5,1 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén, tojás, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves édesítővel Temesvári sertésborda Durumtészta köret	Lebbencsleves Párolt halfilé Csöbentsült zöldségtál	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs	Gombaleves Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves Székelygulyás Graham kenyér Alma
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 54,1 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 5,5 g só: 2,1 g	energia: 631,5 Kcal szénhidrát: 54,4 g fehérje: 39,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 6,9 g só: 2,6 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g só: 1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 32,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,9 g / 5 g só: 2,8 g	energia: 674,5 Kcal szénhidrát: 54,9 g fehérje: 36,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33,8 g / 8,4 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; hal; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csöbentsült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 50,7 g fehérje: 27,8 g rost: 10,0 g zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g só: 2,85 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 30 g rost: 8,5 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 2,4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 27,5 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g só: 4,05 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 52,5 g fehérje: 50,1 g rost: 6,7 g zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g só: 3,5 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 34,1 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szesám; fruktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller

Készítette: Ésik Judit dietetikus

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.08.30 - 2021.09.05

	hétfő 2021.08.30	kedd 2021.08.31	szerda 2021.09.01	csütörtök 2021.09.02	péntek 2021.09.03
Tízórai			Gyümölcs tea, Joghurtos- snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,	Tejeskávé, Teavaj, Fonott kalács,	Tej, Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,
	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E:1 051(Kj) 251(KCal)E: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g)Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 79(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	E:2 228(Kj) 533(KCal)E: 16(g)Kol: 70(g)Sz: 68(g)Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:0,92(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 290(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	E:1 614(Kj) 358(KCal)E: 21(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,38(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 265(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd			Fokhagymakrémleves, Sült csirke-comb, Kukoricás rizs, Savanyúság,	Húsgombóclevés, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Müzi szelet,	Frankfurti leves, Mákos metélt, Gyümölcs,
	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E:2 296(Kj) 549(KCal)E: 18(g)Kol: 38(g)Sz: 83(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,34(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 83(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	E:3 159(Kj) 756(KCal)E: 28(g)Kol:251(g)Sz:114(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:5,10(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 485(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	E:3 171(Kj) 767(KCal)E: 26(g)Kol: 59(g)Sz: 89(g)Zsir: 36(g)Cuk: 13(g)Só:3,26(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 298(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna			Zala felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,	Natur joghurt, Kifli,
	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E:1 554(Kj) 372(KCal)E: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 48(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,Szezám mag,	E:1 268(Kj) 303(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐	E:1 113(Kj) 266(KCal)E: 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,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.09.06 - 2021.09.12

	hétfő 2021.09.06	kedd 2021.09.07	szerda 2021.09.08	csütörtök 2021.09.09	péntek 2021.09.10
Tízórai	Tej, Pizzás kifli, E:1 499(Kj) 359(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Tea, Házi csirkehúskrém, Zsemle, Zöldség, E:1 382(Kj) 331(KCal)E: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 43(g)Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén, □	Tej, Lekváros bukta kelt tésztából, E:2 110(Kj) 505(KCal)E: 19(g)Kol: 76(g)Sz: 79(g)Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,78(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 299(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 336(Kj) 320(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 317(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Kakaó, Teavaj, Kalács, Kifli, E:2 187(Kj) 523(KCal)E: 16(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 305(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával, Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 429(Kj) 820(KCal)E: 23(g)Kol:203(g)Sz: 92(g)Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:3,86(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 84(mg)Allergén:Glutén, Tojás, □	Tarhonyaleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virslis, Túrós Rudi, E:3 775(Kj) 903(KCal)E: 38(g)Kol: 70(g)Sz:101(g)Zsir: 36(g)Cuk: 19(g)Só:2,25(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 187(mg)Allergén:Glutén, Tej, □	Brokkolikrémleves, Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur, E:3 502(Kj) 838(KCal)E: 36(g)Kol: 41(g)Sz: 76(g)Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 254(mg)Allergén:Tej, Glutén, Halak, □	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Gyümölcs, E:3 632(Kj) 869(KCal)E: 42(g)Kol:214(g)Sz: 68(g)Zsir: 45(g)Cuk: 1(g)Só:2,27(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 161(mg)Allergén:Tojás, Glutén, Tej, □	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát, E:2 799(Kj) 670(KCal)E: 23(g)Kol: 67(g)Sz: 91(g)Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 367(mg)Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej, □
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, E: 829(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 298(Kj) 310(KCal)E: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)Allergén:Glutén, □	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal)E: 10(g)Kol: 39(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,76(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 32(mg)Allergén:Glutén, □	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 978(Kj) 234(KCal)F: 9(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 493(Kj) 357(KCal)E: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén, □

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.09.13 - 2021.09.19

	hétfő 2021.09.13	kedd 2021.09.14	szerda 2021.09.15	csütörtök 2021.09.16	péntek 2021.09.17
Tízórai	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 963(Kj) 470(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g)Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,☐	Karamellás tej, Vajkrém, Magvas zsemle, E:1 949(Kj) 466(KCal)E: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 73(g)Zsir: 12(g)Cuk: 22(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 329(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szezám,☐	Tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 317(Kj) 315(KCal)E: 11(g)Kol: 63(g)Sz: 54(g)Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 42(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Tej, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 818(Kj) 435(KCal)E: 18(g)Kol: 46(g)Sz: 46(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 264(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Sajtos pogácsa, E:1 973(Kj) 472(KCal)E: 18(g)Kol: 93(g)Sz: 58(g)Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 288(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Ebéd	Almaleves, Bolognai spagetti, E:2 975(Kj) 712(KCal)E: 24(g)Kol: 97(g)Sz: 92(g)Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:2,31(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 199(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Rántott sajt, Gyümölcs, E:4 257(Kj) 1 018(KCal)E: 47(g)Kol:126(g)Sz:104(g)Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:4,33(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 666(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Zöldbableves, Sváb vadas, Tészta köret, E:4 036(Kj) 966(KCal)E: 56(g)Kol:187(g)Sz: 45(g)Zsir: 92(g)Cuk: 5(g)Só:3,08(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 227(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Mustár,☐	Paradicsomleves, Tavaszi rizseshús, Savanyúság, Müzli szelet, E:3 355(Kj) 803(KCal)E: 24(g)Kol: 36(g)Sz:138(g)Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:4,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 136(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐	Szerb csicsriborsóleves, Császármorzsa, Sárgabaracklekvár, E:2 687(Kj) 643(KCal)E: 18(g)Kol: 5(g)Sz:122(g)Zsir: 10(g)Cuk: 53(g)Só:1,41(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)Allergén:☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 087(Kj) 260(KCal)E: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 41(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 466(Kj) 351(KCal)E: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Kocka sajt, Kifli, E: 829(Kj) 198(KCal)F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Őszibarackos túrókrém, Zsemle, E: 798(Kj) 191(KCal)F: 8(g)Kol: 16(g)Sz: 30(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 663(Kj) 398(KCal)E: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 36(g)Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.09.20 - 2021.09.26

	hétfő 2021.09.20	kedd 2021.09.21	szerda 2021.09.22	csütörtök 2021.09.23	péntek 2021.09.24
Tízórai	Tejeskávé, Mákos kormino, E:1 967(Kj) 471(KCal)E: 18(g)Kol: 35(g)Sz: 72(g)Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 285(mg)Allergén:Tej, Glutén,Szójabab,Sze zámmag,☐	Tej, Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E:1 429(Kj) 342(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 50(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej, Mustár, Glutén,☐	Tej, Briós, E:1 822(Kj) 436(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás,☐	Citromos tea, Tojáskrémm, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 084(Kj) 259(KCal)E: 8(g)Kol: 63(g)Sz: 40(g)Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 45(mg)Allergén:Tojás, Mustár, Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 336(Kj) 320(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 53(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 21(g)Ca: 317(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐
	Francia hagymaleves, Sertéspörkölt, Párolt köles, Savanyúság, E:2 664(Kj) 637(KCal)E: 17(g)Kol: 42(g)Sz: 77(g)Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,46(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 99(mg)Allergén:☐	Erőleves, Burgonyafőzelék, Virslit, Gyümölcs, E:2 676(Kj) 640(KCal)E: 21(g)Kol: 47(g)Sz: 78(g)Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,15(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 137(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Zeller, Tej,☐	Gombakrémleves, Rántott halfilé, Petrezselymes rizs, Tartár mártás, E:3 512(Kj) 840(KCal)E: 34(g)Kol: 74(g)Sz: 92(g)Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:3,72(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 130(mg)Allergén:Halak, Glutén, Tojás, Tej, M ustár,☐	Magyaros karfiolleves, Natur csirkemell, Tökfőzelék, Tejszelet, E:2 859(Kj) 684(KCal)E: 44(g)Kol: 98(g)Sz: 53(g)Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:2,35(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 417(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej,☐	Szárnyas raguleves, Pásztor tarhonya, Csemegeuborka, E:2 335(Kj) 551(KCal)E: 36(g)Kol:106(g)Sz: 70(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:4,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 88(mg)Allergén:Glutén, Tojás,☐
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 663(Kj) 398(KCal)E: 15(g)Kol: 37(g)Sz: 36(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 238(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 759(Kj) 421(KCal)E: 14(g)Kol: 40(g)Sz: 41(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,54(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,☐	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 178(Kj) 282(KCal)E: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,☐	Zöldfűszeres sajtkrém, Kifli, E: 774(Kj) 185(KCal)F: 26(g)Kol: 15(g)Sz: 27(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 72(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐	Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 631(Kj) 390(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Étlap felső tagozatosok 11-14
2021.09.27 - 2021.10.03

	hétfő 2021.09.27	kedd 2021.09.28	szerda 2021.09.29	csütörtök 2021.09.30	péntek 2021.10.01
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 470(Kj) 352(KCal)E: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 80(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 310(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)E: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tea, Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 446(Kj) 346(KCal)E: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kakaó, Kifli, E:1 416(Kj) 339(KCal)E: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 59(g)Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 314(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
	Tejfölös karalábéleves, Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:3 579(Kj) 856(KCal)E: 26(g)Kol: 44(g)Sz:111(g)Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 160(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tavaszi zöldségleves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalszelet, Gyümölcs, E:2 665(Kj) 638(KCal)E: 23(g)Kol: 77(g)Sz: 73(g)Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:3,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 193(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	Tojásleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 176(Kj) 760(KCal)E: 17(g)Kol:124(g)Sz: 86(g)Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 65(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Lencsefőzelék, Füstölt tarja, E:3 488(Kj) 835(KCal)E: 41(g)Kol: 79(g)Sz:119(g)Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 193(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 166(Kj) 279(KCal)E: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 394(Kj) 333(KCal)E: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)Allergén:Glutén,☐	Párizsi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 577(Kj) 377(KCal)E: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 41(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 406(Kj) 336(KCal)E: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !