

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.02.03. - 2025.02.09.

	hétfő 2025.02.03	kedd 2025.02.04.	szerda 2025.02.05.	csütörtök 2025.02.06.	péntek 2025.02.07.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) E: 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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:2 404(Kj) 575(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 31(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal) E: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 241(Kj) 297(KCal) E: 12(g) Kol: 34(g) Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
Ebéd	Zöldborsókrémleves kölesgolyó (01,09,07), Lecsós csirkemell, Petrezselymes rizs, E:2 589(Kj) 619(KCal) E: 35(g) Kol: 54(g) Sz: 99(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:5,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	Húsleves (09), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03), E:2 788(Kj) 667(KCal) E: 25(g) Kol:136(g) Sz: 48(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 179(mg)	Pírtott tészta leves (01,03), Sajtós csirkemell (07), Párolt köles, Csemegeuborka, E:2 514(Kj) 601(KCal) E: 34(g) Kol: 76(g) Sz: 72(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 274(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Sertéspörkölt, Banán, E:2 780(Kj) 665(KCal) E: 17(g) Kol: 41(g) Sz: 97(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 215(mg)	Kolbászos sárgaborsóleves (01), Mákos metélt (01,03), Alma, E:2 638(Kj) 631(KCal) E: 23(g) Kol: 30(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 12(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(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)	Lekváros bukta(kicsi) (01,03), E: 640(Kj) 153(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 3(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 10(mg)	Túrókrém (07), E: 271(Kj) 65(KCal) F: 5(g) Kol: 19(g) Sz: 1(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(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)

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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.02.10. - 2025.02.16.

	hétfő 2025.02.10	kedd 2025.02.11.	szerda 2025.02.12.	csütörtök 2025.02.13.	péntek 2025.02.14.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) E: 18(g) Kol: 32(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 210(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 827(Kj) 437(KCal) E: 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)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 475(Kj) 353(KCal) E: 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, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), E:1 446(Kj) 346(KCal) E: 9(g) Kol: 3(g) Sz: 36(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)
	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Káposztás tészta (01,03), E:2 102(Kj) 503(KCal) E: 19(g) Kol: 52(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 99(mg)	Hamis gulyásleves (01,03), Rakott zöldbab (07), Banán, E:2 301(Kj) 550(KCal) E: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 74(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 241(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges rizs, Káposzta saláta, E:3 127(Kj) 748(KCal) E: 34(g) Kol:122(g) Sz: 99(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 128(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Sárgaborsófőzelék (01), Sült virsli, E:3 040(Kj) 727(KCal) E: 32(g) Kol: 73(g) Sz: 71(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 409(mg)	Lencsegulyás (01,10), Tejbedara (07,01), E:2 507(Kj) 600(KCal) E: 30(g) Kol: 66(g) Sz: 72(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) E: 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)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 511(Kj) 362(KCal) E: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 085(Kj) 260(KCal) E: 11(g) Kol: 17(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	Kakaó szórat, Sajtos rúd (01,03,07), E:1 217(Kj) 291(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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
2025.02.17. - 2025.02.23.

	hétfő 2025.02.17	kedd 2025.02.18.	szerda 2025.02.19.	csütörtök 2025.02.20.	péntek 2025.02.21.
Tízórai	Tej (07), Virslis bukta (03,01,07), E:2 389(Kj) 572(KCal) E: 20(g) Kol: 61(g) Sz: 49(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 243(mg)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 622(Kj) 388(KCal) E: 11(g) Kol: 15(g) Sz: 45(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 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, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 296(Kj) 310(KCal) E: 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)	Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 039(Kj) 249(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07), Gyümölcs, E:3 691(Kj) 883(KCal) E: 31(g) Kol:109(g) Sz: 87(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 347(mg)	Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), E:2 317(Kj) 554(KCal) E: 22(g) Kol:185(g) Sz: 46(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 141(mg)	Tejfölös burgonyaleves (07,01), Sült csirke-comb, Párolt rizs, Uborka saláta, E:2 748(Kj) 658(KCal) E: 23(g) Kol: 41(g) Sz:102(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 92(mg)	Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), E:3 014(Kj) 721(KCal) E: 41(g) Kol:111(g) Sz: 79(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 608(mg)	Pulykaraguleves (09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 527(Kj) 605(KCal) E: 26(g) Kol:221(g) Sz: 82(g) Zsir: 18(g) Cuk: 41(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 853(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 37(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 197(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), E: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 453(Kj) 348(KCal) E: 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)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), 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)	Túrós táská (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap felső tagozatosok 11-14

2025.02.24. - 2025.03.02.

	hétfő 2025.02.24	kedd 2025.02.25.	szerda 2025.02.26.	csütörtök 2025.02.27.	péntek 2025.02.28.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal) E: 15(g) Kol: 40(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 35(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:3 476(Kj) 832(KCal) E: 15(g) Kol: 35(g) Sz:105(g) Zsir: 38(g) Cuk: 46(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 315(mg)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 437(Kj) 344(KCal) E: 15(g) Kol: 23(g) Sz: 59(g) Zsir: 21(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 39(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 369(Kj) 327(KCal) E: 14(g) Kol: 37(g) Sz: 43(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 210(mg)
	Ebéd	Gombakrémleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka, E:2 861(Kj) 685(KCal) E: 22(g) Kol: 38(g) Sz: 76(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:1,71(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 114(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rakott kelkáposzta (07), Banán, E:3 151(Kj) 754(KCal) E: 23(g) Kol: 50(g) Sz: 96(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 368(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Csemegeuborka, E:4 131(Kj) 988(KCal) E: 47(g) Kol:135(g) Sz:125(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 171(mg)	Lebbencsleves (01,03), Szárazbabfőzelék (01,07), Pulyka pörkölt (01), E:3 000(Kj) 718(KCal) E: 26(g) Kol: 65(g) Sz: 79(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(mg)
Uzsonna		Májkrem (07,10), Kifli (01,07), Zöldség, E: 952(Kj) 228(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 29(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	Tojáskrem (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 937(Kj) 224(KCal) F: 8(g) Kol: 63(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	Házi tonhalkrem (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 181(Kj) 283(KCal) E: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	Házi csirkehúskrem (07), Zsemle (01), E:1 075(Kj) 257(KCal) E: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 25(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(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,