

Étlap felső tagozatosok 11-14
2024.04.08. - 2024.04.14.

	hétfő 2024.04.08	kedd 2024.04.09.	szerda 2024.04.10.	csütörtök 2024.04.11.	péntek 2024.04.12.
Tízórai	Tea, Túrós táska, 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)	Tej (07), Csokis croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 667(Kj) 399(KCal) F: 11(g) Kol: 65(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 14(g) Kol: 37(g) Sz: 28(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 232(mg)
Ebéd	Rizsleves (01), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka, E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 19(g) Kol: 28(g) Sz: 81(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 84(mg)	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:3 755(Kj) 898(KCal) F: 39(g) Kol:143(g) Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 0(g) Só:0,67(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 267(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Savanyúság, E:3750(Kj) 897(KCal) F: 41(g) Kol:144(g) Sz:132(g) Zsir: 30(g) Cuk: 13(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 117(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:3 331(Kj) 797(KCal) F: 22(g) Kol:138(g) Sz: 65(g) Zsir: 44(g) Cuk: 1(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 200(mg)	Babgulyásleves (09,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 23(g) Kol: 73(g) Sz: 84(g) Zsir: 15(g) Cuk: 14(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 358(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 815(Kj) 195(KCal) F: 12(g) Kol: 37(g) Sz: 49(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 206(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(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)	Lekváros kenyér (01,07), E:1 380(Kj) 330(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 12(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 24(mg)	Tojáskrém magokkal (03,10,11,07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 700(Kj) 167(KCal) F: 11(g) Kol: 42(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Sajtos kenyér (01,07), E: 498(Kj) 119(KCal) F: 1(g) Kol: 32(g) Sz: 3(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 4(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 felső tagozatosok 11-14
2024.04.15. - 2024.04.21.

	hétfő 2024.04.15	kedd 2024.04.16.	szerda 2024.04.17.	csütörtök 2024.04.18.	péntek 2024.04.19.
Tízórai	Tea, Virslis bukta (03,01,07), 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)	Tea, Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 12(g) Cuk: 12(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 125(mg)	Tej (07), Gabonapehely (07,01,06), 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)	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 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)	Gyümölcs tea, Vaníliás croissant (01,03,07), E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 16(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)
Ebéd	Zöldségkrémleves (09,01,03), Carbonara penne (07,01,03), E:2 581(Kj) 617(KCal) F: 29(g) Kol: 44(g) Sz: 79(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 185(mg)	Húsgombóclevés (09,01,03), Sóska főzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs, E:2 634(Kj) 630(KCal) F: 27(g) Kol:462(g) Sz: 76(g) Zsir: 21(g) Cuk: 9(g) Só:1,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 429(mg)	Magyaros gombaleves (01,03,07), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:3 411(Kj) 816(KCal) F: 32(g) Kol:105(g) Sz: 85(g) Zsir: 38(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 418(mg)	Lebbencsleves (01,03), Brokkolifőzelék (01,07), Sült virsli, Gyümölcs, E:3 609(Kj) 863(KCal) F: 25(g) Kol: 52(g) Sz: 69(g) Zsir: 51(g) Cuk: 0(g) Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 350(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:3 555(Kj) 851(KCal) F: 24(g) Kol: 39(g) Sz:136(g) Zsir: 19(g) Cuk: 53(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 63(mg)
Uzsonna	Vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g) Kol: 35(g) Sz: 28(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(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)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 869(Kj) 208(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	Sonkakerém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 746(Kj) 178(KCal) F: 14(g) Kol: 17(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 45(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 20(g) Kol: 32(g) Sz: 47(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(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 felső tagozatosok 11-14
2024.04.22. - 2024.04.28.

	hétfő 2024.04.22	kedd 2024.04.23.	szerda 2024.04.24.	csütörtök 2024.04.25.	péntek 2024.04.26.
Tízórai	Tea, Pizzás csiga (01,07,03), E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 15(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	Tej (07), Lekváros bukta péksütemény (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 565(Kj) 374(KCal) F: 18(g) Kol: 37(g) Sz: 56(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 231(mg)	Tea, Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 21(g) Cuk: 33(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 20(mg)	Rákóczi szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 22(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Bácskai rizseshús, Savanyúság, E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 20(g) Kol: 31(g) Sz: 89(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 114(mg)	Tárkonyos raguleves (10,07,01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt (01), E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 30(g) Kol: 85(g) Sz: 73(g) Zsir: 32(g) Cuk: 2(g) Só:2,63(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 125(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Sült csirke-comb, Párolt köles, Savanyúság, E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 17(g) Kol: 41(g) Sz: 90(g) Zsir: 21(g) Cuk: 13(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 99(mg)	Tirolai ötgabonás gombóclevés (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), E:3 691(Kj) 883(KCal) F: 38(g) Kol: 94(g) Sz:120(g) Zsir: 23(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 209(mg)	Palóclevés (07,01), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:3 232(Kj) 773(KCal) F: 23(g) Kol: 64(g) Sz: 95(g) Zsir: 29(g) Cuk: 13(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 283(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 968(Kj) 232(KCal) F: 30(g) Kol: 18(g) Sz: 33(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 74(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 14(g) Kol: 13(g) Sz: 43(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 199(Kj) 287(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 27(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 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)	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 730(Kj) 175(KCal) F: 10(g) Kol: 35(g) Sz: 44(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(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 felső tagozatosok 11-14
2024.04.29. - 2024.05.05.

Tízórai	hétfő 2024.04.29	kedd 2024.04.30.	szerda 2024.05.01.	csütörtök 2024.05.02.	péntek 2024.05.03.
	Tea, Tepertős pogácsa (01,03), E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 4(g) Kol:1 550(g) Sz: 35(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal) F: 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)	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)	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)	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)
	Zellerkrémleves (01,09,07), Csirkepaprikás, Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:2 830(Kj) 677(KCal) F: 25(g) Kol: 87(g) Sz: 29(g) Zsir: 82(g) Cuk: 1(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 145(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Finomfőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:3 597(Kj) 861(KCal) F: 26(g) Kol: 40(g) Sz: 77(g) Zsir: 48(g) Cuk: 8(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 218(mg)	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)	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)	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)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), 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)	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), E: 731(Kj) 175(KCal) F: 5(g) Kol: 63(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	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)	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)	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)

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,