

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.06.03. - 2024.06.09.

	hétfő 2024.06.03	kedd 2024.06.04.	szerda 2024.06.05.	csütörtök 2024.06.06.	péntek 2024.06.07.
Tízórai	Tea, Lekváros bukta (01,03), E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(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, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 13(g) Kol: 34(g) Sz: 54(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 23(mg)	Tea, Sárgabarack dzsem, Margarin (07), Zsemle (01), E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 15(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 13(mg)	Tej (07), Zala felvágott (06,01), Zöldség, Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 21(g) Kol: 47(g) Sz: 56(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 264(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke, Tészta köret (01,03), E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 28(g) Kol: 83(g) Sz: 22(g) Zsir: 61(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	Hamis gulyásleves (01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs, E:2 464(Kj) 590(KCal) F: 17(g) Kol: 35(g) Sz: 54(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:4,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 131(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), E:3 009(Kj) 720(KCal) F: 33(g) Kol:122(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 11(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 90(mg)	Málgombóclevés (03,01,09), Tejszínes kukorica főzelék (07,01), Vagdaltszelet (01,03), E:2 602(Kj) 623(KCal) F: 22(g) Kol: 88(g) Sz: 66(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 112(mg)	Lencseleves füstölt ízzel (07,01,10), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 79(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 330(mg)
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 950(Kj) 227(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 32(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 15(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 15(g) Kol: 17(g) Sz: 48(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 81(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 900(Kj) 215(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Zsemle (01), E: 940(Kj) 225(KCal) F: 5(g) Kol: 28(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(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
2024.06.10. - 2024.06.16.

	hétfő 2024.06.10	kedd 2024.06.11.	szerda 2024.06.12.	csütörtök 2024.06.13.	péntek 2024.06.14.
Tízórai	Tea, Pizzás stangli (01,03), E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 18(g) Kol: 55(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 204(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (07), E: 1320(Kj) 324(KCal) F: 7(g) Kol: 28(g) Sz: 11(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tej (07), Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 818(Kj) 435(KCal) F: 16(g) Kol: 51(g) Sz: 43(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 245(mg)	Tea, Lekváros bukta, papucs (01,03), E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (01), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:2 488(Kj) 595(KCal) F: 19(g) Kol: 46(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:2 811(Kj) 672(KCal) F: 31(g) Kol:117(g) Sz: 69(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 234(mg)	Tojásleves (03,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), E:3 131(Kj) 749(KCal) F: 46(g) Kol:194(g) Sz: 68(g) Zsir: 34(g) Cuk: 4(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 178(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 418(Kj) 578(KCal) F: 17(g) Kol: 44(g) Sz: 71(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 295(mg)	Palóclevés (07,01), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:2 930(Kj) 701(KCal) F: 20(g) Kol: 49(g) Sz: 86(g) Zsir: 28(g) Cuk: 13(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 285(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 kenyér (01), Zöldség, E: 917(Kj) 219(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)	Metéltőhagymás vajkrém (07), Zsemle (01), E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 754(Kj) 180(KCal) F: 31(g) Kol: 15(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 84(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
2024.06.17. - 2024.06.23.

	hétfő 2024.06.17	kedd 2024.06.18.	szerda 2024.06.19.	csütörtök 2024.06.20.	péntek 2024.06.21.
Tízórai	Tea, Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (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, Soproni felvágott, Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 42(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(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)	Kakaó (07), Fonott kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 13(g) Kol: 49(g) Sz: 59(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 268(mg)	Tea, Paprikás felvágott, Margarin (07), Sajtos kenyér (01,07), E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Magyaros gombaleves (01,03), Carbonara penne (07,01,03), Gyümölcs, E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 67(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 110(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)	Zöldségkrémleves (09,01,03), Grill csirkecomb, Párolt rizs, E:2 186(Kj) 523(KCal) F: 15(g) Kol: 15(g) Sz: 82(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 16(g) Kol:105(g) Sz: 76(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 128(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórat (07), E:3 214(Kj) 769(KCal) F: 25(g) Kol: 68(g) Sz:121(g) Zsir: 17(g) Cuk: 24(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 417(mg)
Uzsonna	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 177(Kj) 281(KCal) F: 6(g) Kol: 17(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(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)	Házi csirkehúskrém (07), Korpás kifli (01), Zöldség, E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 17(g) Kol: 13(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 38(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)	Szezámagos vajkrém (07,11), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 801(Kj) 192(KCal) F: 10(g) Kol: 35(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 47(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,