

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.09.29. - 2025.10.05.

	hétfő 2025.09.29	kedd 2025.09.30.	szerda 2025.10.01.	csütörtök 2025.10.02.	péntek 2025.10.03.
Tízórai	Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 37(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 249(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 189(mg)
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 21(g) Kol:167(g) Sz: 80(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 73(mg)	Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli, E:2 865(Kj) 686(KCal) F: 33(g) Kol: 43(g) Sz: 78(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 127(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 36(g) Kol: 86(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 423(mg)	Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01), Gyümölcs, E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 28(g) Kol: 70(g) Sz: 72(g) Zsir: 37(g) Cuk: 6(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	Palóclevés (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:3 086(Kj) 738(KCal) F: 33(g) Kol:173(g) Sz: 69(g) Zsir: 34(g) Cuk: 17(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 185(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(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: 10(mg)	Túrós táská (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 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)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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=Csillagfűt,14=Puhatestűek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.09.29. - 2025.10.05.

	hétfő 2025.09.29	kedd 2025.09.30.	szerda 2025.10.01.	csütörtök 2025.10.02.	péntek 2025.10.03.
Tízórai	Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 37(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 249(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 189(mg)
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 21(g) Kol:167(g) Sz: 80(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 73(mg)	Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli, E:2 865(Kj) 686(KCal) F: 33(g) Kol: 43(g) Sz: 78(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 127(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 36(g) Kol: 86(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 423(mg)	Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01), Gyümölcs, E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 28(g) Kol: 70(g) Sz: 72(g) Zsir: 37(g) Cuk: 6(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	Palóclevés (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:3 086(Kj) 738(KCal) F: 33(g) Kol:173(g) Sz: 69(g) Zsir: 34(g) Cuk: 17(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 185(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(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: 10(mg)	Túrós táska (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 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)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.09.29. - 2025.10.05.

	hétfő 2025.09.29	kedd 2025.09.30.	szerda 2025.10.01.	csütörtök 2025.10.02.	péntek 2025.10.03.
Tízórai	Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 37(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 249(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 189(mg)
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 21(g) Kol:167(g) Sz: 80(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 73(mg)	Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli, E:2 865(Kj) 686(KCal) F: 33(g) Kol: 43(g) Sz: 78(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 127(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 36(g) Kol: 86(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 423(mg)	Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01), Gyümölcs, E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 28(g) Kol: 70(g) Sz: 72(g) Zsir: 37(g) Cuk: 6(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	Palóclevés (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:3 086(Kj) 738(KCal) F: 33(g) Kol:173(g) Sz: 69(g) Zsir: 34(g) Cuk: 17(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 185(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(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: 10(mg)	Túrós táska (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 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)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.09.29. - 2025.10.05.

	hétfő 2025.09.29	kedd 2025.09.30.	szerda 2025.10.01.	csütörtök 2025.10.02.	péntek 2025.10.03.
Tízórai	Tej (07), Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), E:1 450(Kj) 347(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 37(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 249(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 189(mg)
Ebéd	Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 21(g) Kol:167(g) Sz: 80(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 73(mg)	Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli, E:2 865(Kj) 686(KCal) F: 33(g) Kol: 43(g) Sz: 78(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 127(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 36(g) Kol: 86(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 423(mg)	Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01), Gyümölcs, E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 28(g) Kol: 70(g) Sz: 72(g) Zsir: 37(g) Cuk: 6(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	Palóclevés (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:3 086(Kj) 738(KCal) F: 33(g) Kol:173(g) Sz: 69(g) Zsir: 34(g) Cuk: 17(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 185(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(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: 10(mg)	Túrós táska (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 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)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 191(Kj) 285(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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=Csillagfűt,14=Puhatestűek,