

Étlap felső tagozatosok 11-14
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:1 448(Kj) 346(KCal) F: 17(g) Kol: 48(g) Sz: 29(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 245(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 19(g) Kol: 37(g) Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 242(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 13(g) Kol: 35(g) Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 36(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 305(mg)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 713(Kj) 410(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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g) Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 221(mg)
Ebéd	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 549(Kj) 849(KCal) F: 25(g) Kol:214(g) Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 87(mg)	Zöldséges tarhonyaleves (01), Lencsefőzelék (07,01,10), Grill virsli, E:3 623(Kj) 867(KCal) F: 35(g) Kol: 22(g) Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)	Zellerkrémleves (01,09,07), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:3 592(Kj) 859(KCal) F: 53(g) Kol:136(g) Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 18(g) Ca: 570(mg)	Erőleves (01,03,09), Finomfőzelék (07,01), Vagdalt (01,03), Gyümölcs, E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 21(g) Kol: 75(g) Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 235(mg)	Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:3 751(Kj) 897(KCal) F: 41(g) Kol:217(g) Sz: 84(g) Zsir: 39(g) Cuk: 20(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(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)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 349(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: 12(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:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 28(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g) Sz: 48(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(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
2025.10.06. - 2025.10.12.

	hétfő 2025.10.06	kedd 2025.10.07.	szerda 2025.10.08.	csütörtök 2025.10.09.	péntek 2025.10.10.
Tízórai	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 511(Kj) 362(KCal) F: 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)	Tea, Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 157(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 16(g) Kol: 65(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 305(mg)	Tea, Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g) Kol: 4(g) Sz: 38(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 16(mg)
Ebéd	Magyaros gombaleves (01,03,07), Sólet főtt tojással, füstölt hússal (01,03), E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 36(g) Kol:234(g) Sz: 77(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 169(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Rakott kelkáposzta (07), E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 26(g) Kol: 55(g) Sz: 93(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 276(mg)	KarfiolkréMLEVES (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles, E:3 871(Kj) 926(KCal) F: 34(g) Kol:106(g) Sz:101(g) Zsir: 42(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 480(mg)	Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt (01), Gyümölcs, E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 25(g) Kol:162(g) Sz: 75(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 98(mg)	Sertés raguleves (09,01,03), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 20(g) Kol:226(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 43(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 189(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), Zöldség, E: 892(Kj) 213(KCal) F: 8(g) Kol: 37(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 200(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 349(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: 12(mg)	Lekváros táská (01,03), E:1 280(Kj) 306(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 6(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	Túrókrém (07), Kifli (01,07), E: 860(Kj) 206(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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
2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő 2025.10.13	kedd 2025.10.14.	szerda 2025.10.15.	csütörtök 2025.10.16.	péntek 2025.10.17.	szombat 2025.10.18.
Tízórai	Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 45(g) Zsír: 16(g) Cuk: 12(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 15(g) Kol: 35(g) Sz:105(g) Zsír: 38(g) Cuk: 46(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 315(mg)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 45(g) Zsír: 17(g) Cuk: 12(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 19(mg)	Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 341(Kj) 321(KCal) F: 13(g) Kol: 34(g) Sz: 45(g) Zsír: 8(g) Cuk: 12(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 161(mg)	Tej (07), Vaniliás croissant (01,03,07), E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsír: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)
Ébéd	Tejfölös burgonyaleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:3 061(Kj) 732(KCal) F: 34(g) Kol:115(g) Sz: 82(g) Zsír: 26(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 205(mg)	Húsleves (09,01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Csemege sertés sült (01), E:2 986(Kj) 714(KCal) F: 35(g) Kol:100(g) Sz: 68(g) Zsír: 29(g) Cuk: 15(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 183(mg)	Sütdőtökrémleves pirított tökmaggal (07), Rántott csirkemell (01,03), Petrezselymes burgonya, Káposzta E:3 656(Kj) 875(KCal) F: 45(g) Kol:159(g) Sz: 99(g) Zsír: 31(g) Cuk: 4(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 252(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs, E:3 177(Kj) 760(KCal) F: 32(g) Kol: 55(g) Sz: 74(g) Zsír: 36(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 244(mg)	Bakonyi betyárleves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát, E:3 644(Kj) 872(KCal) F: 30(g) Kol: 96(g) Sz: 97(g) Zsír: 35(g) Cuk: 16(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 443(mg)	Nyírségi gombóclevés (01,03), Mákos guba (07,01), E:3 075(Kj) 736(KCal) F: 23(g) Kol: 20(g) Sz:104(g) Zsír: 23(g) Cuk: 22(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 481(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 847(Kj) 203(KCal) F: 7(g) Kol: 37(g) Sz: 30(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 197(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 780(Kj) 187(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 28(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	Túrós táskák (01,03,07), E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 318(Kj) 315(KCal) F: 16(g) Kol: 32(g) Sz: 35(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(mg)	Bécsi perec (01,07), E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsír: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	Tepertős pogácsa (01,03), E: 857(Kj) 205(KCal) F: 4(g) Kol:1 550(g) Sz: 22(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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=Csíllagfűt,14=Puhatestűek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap felső tagozatosok 11-14
2025.10.20. - 2025.10.26.

	hétfő 2025.10.20	kedd 2025.10.21.	szerda 2025.10.22.	csütörtök 2025.10.23.	péntek 2025.10.24.
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:1 627(Kj) 389(KCal) F: 15(g) Kol: 40(g) Sz: 58(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 35(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 16(g) Kol: 65(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 305(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)
Ebéd	Márgombóclevés (03,01,09), Káposztás tészta (01,03), E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 23(g) Kol: 71(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 5(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 143(mg)	Rizsleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs, E:3 168(Kj) 758(KCal) F: 40(g) Kol:106(g) Sz: 88(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 563(mg)	Brokkolikrémleves (07,01), Grill csirkecomb, Rizibizi, Uborka saláta, E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 21(g) Kol: 39(g) Sz: 75(g) Zsir: 31(g) Cuk: 8(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 223(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), Kifli (01,07), Zöldség, E: 892(Kj) 213(KCal) F: 8(g) Kol: 37(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 200(mg)	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 962(Kj) 230(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)	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)	 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=Csilagfűt,14=Puhatestűek,