

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.11.29 - 2021.12.05

	hétfő 2021-11-29	kedd 2021-11-30	szerda 2021-12-01	csütörtök 2021-12-02	péntek 2021-12-03
Tízórai	Tej, Lekváros bukta, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tea, Tepertős pogácsa, E:1 034(Kj) 247(KCal)E: 4(g)Kol:1 550(g)Sz: 33(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:☐	Kakaó, Teavaj, Kalács, E:1 983(Kj) 474(KCal)E: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 64(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,85(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Citromos tea, Párizsi felvágott, Margarin, Zsemle, E:1 225(Kj) 293(KCal)E: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 21(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐
Ébéd	Zellerkrémleves, Milánói makaróni, E:2 468(Kj) 590(KCal)E: 31(g)Kol:100(g)Sz: 60(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,97(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 215(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,☐	Lebbencsleves, Sóska főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi, E:3 375(Kj) 807(KCal)E: 25(g)Kol:268(g)Sz: 96(g)Zsir: 33(g)Cuk: 27(g)Só:2,75(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 392(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Paradicsomleves, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartár mártás, E:3 227(Kj) 772(KCal)E: 28(g)Kol: 94(g)Sz: 90(g)Zsir: 37(g)Cuk: 6(g)Só:5,39(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 412(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mu stár,☐	Rizsleves, Zöldborsófőzelék, Virsli pörkölt, Gyümölcs, E:2 144(Kj) 513(KCal)E: 26(g)Kol: 31(g)Sz: 60(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,07(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 173(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Babgulyásleves, Túrós nudli, E:3 221(Kj) 770(KCal)E: 34(g)Kol:103(g)Sz:113(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 026(Kj) 245(KCal)E: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 047(Kj) 250(KCal)E: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 33(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal)E: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi csirkehúskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal)E: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,☐	Tökmagos vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 007(Kj) 241(KCal)E: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.12.06 - 2021.12.12

	hétfő 2021-12-06	kedd 2021-12-07	szerda 2021-12-08	csütörtök 2021-12-09	péntek 2021-12-10
Tízórai	Tej, Kormino, E:1 161(Kj) 278(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szez ámmag,☐	Tea, Májkrém, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 291(Kj) 309(KCal)E: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	Kakaó, Virágméz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:2 096(Kj) 502(KCal)E: 15(g)Kol: 61(g)Sz: 74(g)Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 286(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tejeskávé, Pizzás kifli, E:1 664(Kj) 398(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐
Ebéd	Kolbászos sárgaborsóleves, Carbonara penne, E:2 175(Kj) 520(KCal)E: 25(g)Kol: 47(g)Sz: 76(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:4,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)Allergén:Glutén,☐	Csontleves, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 080(Kj) 498(KCal)E: 14(g)Kol: 36(g)Sz: 69(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 131(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	Karfiolleves, Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur, E:2 319(Kj) 555(KCal)E: 25(g)Kol: 19(g)Sz: 64(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 109(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Halal,☐	Köménymagleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Tojáslepény, E:2888(Kj) 691(KCal)F: 19(g)Kol:276(g)Sz: 48(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,85(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 399(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐	Kassai burgonyaleves, Natur csirkemell, Mexikói rizs, E:2 047(Kj) 490(KCal)E: 34(g)Kol: 66(g)Sz: 81(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)Allergén:Glutén,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Kifli, Zöldség, E: 854(Kj) 204(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Körözött, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 161(Kj) 278(KCal)E: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 78(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tojáskrém, Zsemle, Zöldség, E: 866(Kj) 207(KCal)F: 6(g)Kol: 53(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 35(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 546(Kj) 370(KCal)E: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,31(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,☐	Szezámagos vajkrém, Teljes kiórlésű kenyér, Zöldség, E:1 115(Kj) 267(KCal)E: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 37(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 53(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.12.13 - 2021.12.19

	hétfő 2021-12-13	kedd 2021-12-14	szerda 2021-12-15	csütörtök 2021-12-16	péntek 2021-12-17
Tízórai	Gyümölcs tea, Lekváros bukta péksütemény, E:1 322(Kj) 316(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g)Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Kakaó, Teavaj, Fonott kalács, E:1 876(Kj) 449(KCal)E: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 269(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 785(Kj) 427(KCal)E: 17(g)Kol: 51(g)Sz: 42(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,☐	Tej, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 567(Kj) 375(KCal)E: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 46(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,☐
Ebéd	Tojásleves, Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:2 430(Kj) 581(KCal)E: 17(g)Kol: 98(g)Sz: 62(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 70(mg)Allergén:Tojás,Glutén,☐	Erőleves, Sárgaborsófőzelék, Füstölt hús, Gyümölcs, E:1 970(Kj) 471(KCal)E: 25(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 97(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,☐	Karalábé leves, Sváb vadas, Tészta köret, E:3 113(Kj) 745(KCal)E: 47(g)Kol:154(g)Sz: 33(g)Zsir: 73(g)Cuk: 4(g)Só:4,13(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 203(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mu stár,☐	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdaltpogácsa baromfihúsból, E:2 013(Kj) 482(KCal)E: 26(g)Kol:108(g)Sz: 55(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,30(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 160(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐	Gulyásleves, Mákos metélt, Gyümölcs, E:3 078(Kj) 736(KCal)E: 22(g)Kol: 55(g)Sz: 92(g)Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:1,98(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 289(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 022(Kj) 244(KCal)E: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 061(Kj) 254(KCal)E: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 37(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal)E: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi tonhalkrém, Korpás zsemle, Zöldség, E:1 273(Kj) 304(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 696(Kj) 167(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2021.12.20 - 2021.12.26

	hétfő 2021-12-20	kedd 2021-12-21	szerda 2021-12-22	csütörtök 2021-12-23	péntek 2021-12-24
Tízórai	Tej, Briós, E:1 562(Kj) 374(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 55(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	0(g)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)Allergén:☐	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐
Ebéd	Hagymakrémleves, Csirkepaprikás, Párolt köles, Gyümölcs, E:2 072(Kj) 496(KCal)E: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 67(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:3,07(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 93(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Hamis gulyásleves, Tökfőzelék, Pulyka pörkölt, E:1 818(Kj) 435(KCal)E: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 42(g)Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,91(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 203(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐
Uzsonna	Kolbászos szendvicsszén, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal)E: 10(g)Kol: 25(g)Sz: 32(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,44(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)Allergén:Glutén,☐	Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 337(Kj) 320(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐

Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !