

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.09.04. - 2023.09.10.**

	<b>hétfő</b> 2023.09.04	<b>kedd</b> 2023.09.05.	<b>szerda</b> 2023.09.06.	<b>csütörtök</b> 2023.09.07.	<b>péntek</b> 2023.09.08.
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé (07), Kornspitz kifli (01),</b>  E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 64(g) Zsir: 11(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>  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)	<b>Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	<b>Kakaó (07), Vajas kifli,</b>  E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 55(g) Zsir: 4(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 279(mg)	<b>Tej (07), Túrós batyu (01,03,07),</b>  E:2 074(Kj) 496(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság,</b>  E:2 326(Kj) 556(KCal) F: 17(g) Kol: 30(g) Sz: 65(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b>  E:1 979(Kj) 473(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 55(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 151(mg)	<b>Zellerkrémleves (09,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs,</b>  E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 13(g) Kol: 30(g) Sz: 73(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 72(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs,</b>  E:2 701(Kj) 646(KCal) F: 28(g) Kol: 35(g) Sz: 86(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 157(mg)	<b>Legényfogó leves (09,07), Tejberizs fahéj szórat (07),</b>  E:2 380(Kj) 569(KCal) F: 30(g) Kol: 83(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 19(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 419(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>  E: 912(Kj) 218(KCal) F: 9(g) Kol: 32(g) Sz: 34(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	<b>Sonkakrém (07,03,10), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 37(mg)	<b>Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)	<b>Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 7(g) Kol: 17(g) Sz: 36(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	<b>Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(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 alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.09.11. - 2023.09.17.**

	<b>hétfő</b> 2023.09.11	<b>kedd</b> 2023.09.12.	<b>szerda</b> 2023.09.13.	<b>csütörtök</b> 2023.09.14.	<b>péntek</b> 2023.09.15.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Mákos kormino (01,06,11),</b>  E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>Tea, Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 873(Kj) 209(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 3(g) Cuk: 10(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	<b>Kakaó (07), Briós (01,03,07),</b>  E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 13(g) Kol: 26(g) Sz: 74(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 288(mg)	<b>Citromos tea, Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 8(g) Kol: 53(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>GombakréMLEVES (01,03,07), LeCSós csirkemáj, Párolt köles,</b>  E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 21(g) Kol: 31(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 62(mg)	<b>Erőleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,</b>  E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 18(g) Kol: 47(g) Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	<b>Francia hagymaleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Petrezselymes rizs, Tartár mártás (07,10,03),</b>  E:3 151(Kj) 754(KCal) F: 30(g) Kol: 68(g) Sz: 79(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só:4,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 118(mg)	<b>Magyaros karfiolleves (01,03), Natur csirkemell, Tökfőzelék (07,01), Müzli szelet (08,11,05,01),</b>  E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 39(g) Kol: 81(g) Sz: 73(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 291(mg)	<b>Szárnyas raguleves (01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár,</b>  E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 18(g) Kol: 16(g) Sz: 99(g) Zsir: 8(g) Cuk: 45(g) Só:4,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 27(g) Kol: 15(g) Sz: 37(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 81(mg)	<b>Olasz felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 11(g) Kol: 34(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 24(mg)	<b>Kenomájas, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 118(Kj) 268(KCal) F: 10(g) Kol: 92(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(mg)	<b>Zöldfuszeres sajtkrém (07), Kifli (01,07),</b>  E: 739(Kj) 177(KCal) F: 22(g) Kol: 13(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	<b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b>  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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2023.09.18. - 2023.09.24.**

	<b>hétfő</b> 2023.09.18	<b>kedd</b> 2023.09.19.	<b>szerda</b> 2023.09.20.	<b>csütörtök</b> 2023.09.21.	<b>péntek</b> 2023.09.22.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Kakaós csiga( kicsi) (01,03,07),</b>  E:1 380(Kj) 330(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	<b>Karamellás tej (07), Vajkrém (07), Császárszemle (01),</b>  E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 12(g) Kol: 59(g) Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 289(mg)	<b>Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  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)	<b>Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 29(mg)	<b>Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g) Kol: 80(g) Sz: 50(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 279(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Gyümölcsleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07),</b>  E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 21(g) Kol: 87(g) Sz: 81(g) Zsir: 25(g) Cuk: 11(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 176(mg)	<b>Rizsleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 36(g) Kol: 87(g) Sz: 79(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 510(mg)	<b>Zöldbableves (07,01,09,03), Sváb vadas (07,09,01,10),</b>  E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 39(g) Kol:134(g) Sz: 35(g) Zsir: 25(g) Cuk: 5(g) Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 199(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Tavaszi sertésragu (01), Párolt rizs, Gyümölcs,</b>  E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 20(g) Kol: 35(g) Sz: 98(g) Zsir: 20(g) Cuk: 5(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 65(mg)	<b>Zöldségleves (09,01,03), Pásztor tarhonya (01), Savanyúság,</b>  E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 15(g) Kol: 27(g) Sz: 74(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 90(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű szemle (01),</b>  E: 996(Kj) 238(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 27(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)	<b>Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	<b>Őszibarackos túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 762(Kj) 182(KCal) F: 7(g) Kol: 13(g) Sz: 29(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	<b>Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E: 957(Kj) 229(KCal) F: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(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**  
**2023.09.25. - 2023.10.01.**

	<b>hétfő</b> 2023.09.25	<b>kedd</b> 2023.09.26.	<b>szerda</b> 2023.09.27.	<b>csütörtök</b> 2023.09.28.	<b>péntek</b> 2023.09.29.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Pizzás stangli (01,03),</b>  E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 47(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	<b>Tej (07), Lekváros bukta(kicsi) (01,03),</b>  E:1 160(Kj) 278(KCal) F: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 238(mg)	<b>Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	<b>Kakaó (07), Magvas kifli (01,11),</b>  E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 16(g) Kol: 26(g) Sz: 73(g) Zsir: 8(g) Cuk: 18(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 285(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs,</b>  E:3 011(Kj) 720(KCal) F: 19(g) Kol:157(g) Sz: 80(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 70(mg)	<b>Zöldséges tarhonyaleves, Lencsefőzelék (07,01,10), Virsli pörkölt,</b>  E:2 659(Kj) 636(KCal) F: 31(g) Kol: 39(g) Sz: 71(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 125(mg)	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Parajos halfilé (04,01), Zöldséges bulgur (01),</b>  E:2 660(Kj) 636(KCal) F: 27(g) Kol: 18(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 168(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdalt pogácsa baromfi húsból (01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 27(g) Kol:149(g) Sz: 47(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 135(mg)	<b>Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát,</b>  E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 19(g) Kol: 60(g) Sz: 77(g) Zsir: 19(g) Cuk: 13(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 331(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b>  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)	<b>Mézes kenyér (01,07),</b>  E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 7(g) Kol: 23(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	<b>Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E: 978(Kj) 234(KCal) F: 9(g) Kol: 32(g) Sz: 35(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 72(mg)	<b>Marhapárizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,