

Étlap felső tagozatosok 11-14
2023.09.04. - 2023.09.10.

	hétfő 2023.09.04	kedd 2023.09.05.	szerda 2023.09.06.	csütörtök 2023.09.07.	péntek 2023.09.08.
Tízórai	Tejeskávé (07), Kornspitz kifli (01), E:1 470(Kj) 352(KCal) F: 19(g) Kol: 35(g) Sz: 80(g) Zsir: 13(g) Cuk: 15(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 310(mg)	Tej (07), Gabonapehely (07,01,06), E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 15(g) Kol: 52(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 464(mg)	Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 12(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Kakaó (07), Vajas kifli, E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 13(g) Kol: 30(g) Sz: 59(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 314(mg)	Tej (07), Túrós batyu (01,03,07), 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)
Ebéd	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E:3 579(Kj) 856(KCal) F: 26(g) Kol: 44(g) Sz:111(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 160(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 23(g) Kol: 77(g) Sz: 73(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 193(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Csikós tokány (07), Párolt rizs, E:2 858(Kj) 684(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 83(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:2,61(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 85(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs, E:4 402(Kj) 1 053(KCal) F: 45(g) Kol: 59(g) Sz:126(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:2,63(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 197(mg)	Legényfogó leves (09,07), Tejberizs fahéj szórát (07), E:2 849(Kj) 681(KCal) F: 36(g) Kol:100(g) Sz: 87(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 465(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g) Sz: 44(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,69(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 201(mg)	Sonkakrém (07,03,10), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 10(g) Kol: 17(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 41(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 298(Kj) 311(KCal) F: 9(g) Kol: 26(g) Sz: 30(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 31(mg)	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 7(g) Kol: 23(g) Sz: 37(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	Paprikás felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 28(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 felső tagozatosok 11-14
2023.09.11. - 2023.09.17.

	hétfő 2023.09.11	kedd 2023.09.12.	szerda 2023.09.13.	csütörtök 2023.09.14.	péntek 2023.09.15.
Tízórai	Tej (07), Mákos kormino (01,06,11), E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 3(g) Cuk: 12(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Kakaó (07), Briós (01,03,07), E:2 159(Kj) 517(KCal) F: 16(g) Kol: 30(g) Sz: 89(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 329(mg)	Citromos tea, Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 8(g) Kol: 53(g) Sz: 40(g) Zsir: 6(g) Cuk: 4(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 53(g) Zsir: 7(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 21(g) Ca: 317(mg)
Ebéd	GombakréMLEVES (01,03,07), LeCSós csirkemáj, Párolt köles, E:2 326(Kj) 556(KCal) F: 25(g) Kol: 32(g) Sz: 71(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 83(mg)	Erőleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 79(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 135(mg)	Francia hagymaleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Petrezselymes rizs, Tartár mártás (07,10,03), E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 32(g) Kol: 76(g) Sz: 93(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g) Só:4,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 134(mg)	Magyaros karfiolleves (01,03), Natur csirkemell, Tökfőzelék (07,01), Müzli szelet (08,11,05,01), E:3 431(Kj) 821(KCal) F: 48(g) Kol: 98(g) Sz: 96(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 360(mg)	Szárnyas raguleves (01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:3 001(Kj) 718(KCal) F: 38(g) Kol: 79(g) Sz:117(g) Zsir: 12(g) Cuk: 53(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 41(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 31(g) Kol: 18(g) Sz: 37(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 91(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 14(g) Kol: 40(g) Sz: 41(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 30(mg)	Kenomájás (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	Zöldfuszeres sajtkrém (07), Kifli (01,07), E: 774(Kj) 185(KCal) F: 26(g) Kol: 15(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 72(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap felső tagozatosok 11-14
2023.09.18. - 2023.09.24.

	hétfő 2023.09.18	kedd 2023.09.19.	szerda 2023.09.20.	csütörtök 2023.09.21.	péntek 2023.09.22.
Tízórai	Tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 62(g) Zsir: 26(g) Cuk: 21(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	Karamellás tej (07), Vajkrém (07), Császárszemle (01), E:1 882(Kj) 450(KCal) F: 14(g) Kol: 65(g) Sz: 63(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 358(mg)	Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), 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)	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 11(g) Kol: 15(g) Sz: 49(g) Zsir: 17(g) Cuk: 12(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 31(mg)	Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 973(Kj) 472(KCal) F: 18(g) Kol: 93(g) Sz: 58(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 288(mg)
Ebéd	Gyümölcsleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07), E:3 209(Kj) 768(KCal) F: 25(g) Kol:104(g) Sz: 94(g) Zsir: 29(g) Cuk: 13(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 214(mg)	Rizsleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs, E:3 384(Kj) 810(KCal) F: 43(g) Kol:117(g) Sz: 92(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:4,14(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 625(mg)	Zöldbableves (07,01,09,03), Sváb vadas (07,09,01,10), E:2 485(Kj) 595(KCal) F: 44(g) Kol:151(g) Sz: 39(g) Zsir: 28(g) Cuk: 5(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 207(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Tavaszi sertésragu (01), Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 233(Kj) 773(KCal) F: 23(g) Kol: 38(g) Sz:112(g) Zsir: 24(g) Cuk: 5(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 79(mg)	Zöldségleves (09,01,03), Pásztor tarhonya (01), Savanyúság, E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 18(g) Kol: 32(g) Sz: 90(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 106(mg)
Uzsonna	Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű szemle (01), E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 8(g) Kol: 35(g) Sz: 41(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 11(g) Kol: 23(g) Sz: 36(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 36(mg)	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), E: 829(Kj) 198(KCal) F: 7(g) Kol: 37(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 190(mg)	Őszibarackos túrókrém (07), Zsemle (01), E: 798(Kj) 191(KCal) F: 8(g) Kol: 16(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 990(Kj) 237(KCal) F: 10(g) Kol: 17(g) Sz: 36(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(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 felső tagozatosok 11-14
2023.09.25. - 2023.10.01.

	hétfő 2023.09.25	kedd 2023.09.26.	szerda 2023.09.27.	csütörtök 2023.09.28.	péntek 2023.09.29.
Tízórai	Tej (07), Pizzás stangli (01,03), 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)	Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 565(Kj) 374(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 49(g) Zsir: 14(g) Cuk: 12(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	Tej (07), Lekváros bukta(kicsi) (01,03), 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)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 53(g) Zsir: 7(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 21(g) Ca: 317(mg)	Kakaó (07), Magvas kifli (01,11), E:1 956(Kj) 468(KCal) F: 18(g) Kol: 30(g) Sz: 76(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 320(mg)
Ebéd	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Hentes sertés tokány, Párolt rizs, Gyümölcs, E:3 429(Kj) 820(KCal) F: 23(g) Kol:203(g) Sz: 92(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 84(mg)	Zöldséges tarhonyaleves, Lencsefőzelék (07,01,10), Virsli pörkölt, E:3 094(Kj) 740(KCal) F: 37(g) Kol: 46(g) Sz: 82(g) Zsir: 27(g) Cuk: 5(g) Só:2,97(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 145(mg)	Brokkolikrémleves (07,01), Parajos halfilé (04,01), Zöldséges bulgur (01), E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 32(g) Kol: 25(g) Sz: 73(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 239(mg)	Tojásleves (03,01), Zöldbabfőzelék (07,01), Vagdalt pogácsa baromfi húsból (01,03), Gyümölcs, E:2 776(Kj) 664(KCal) F: 31(g) Kol:173(g) Sz: 54(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 153(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:2 799(Kj) 670(KCal) F: 23(g) Kol: 67(g) Sz: 91(g) Zsir: 20(g) Cuk: 14(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 367(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 985(Kj) 236(KCal) F: 16(g) Kol: 37(g) Sz: 67(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 206(mg)	Mézes kenyér (01,07), E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 10(g) Kol: 39(g) Sz: 36(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 32(mg)	Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), 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)	Marhapárizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 493(Kj) 357(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 28(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,