

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.09.30. - 2024.10.06.

	hétfő 2024.09.30	kedd 2024.10.01.	szerda 2024.10.02.	csütörtök 2024.10.03.	péntek 2024.10.04.
Tízórai		Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 458(Kj) 349(KCal) E: 14(g) Kol: 34(g) Sz: 56(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 33(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 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)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 282(Kj) 307(KCal) E: 14(g) Kol: 19(g) Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 36(mg)	Tea, Sárgabarack dzsem, Zsemle (01), E: 711(Kj) 170(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)
Ebéd		Zöldségleves (09,01,03), Tejszínes brokkolifőzelék (01,07), Rántott párizsi (06,01,03), E:3 134(Kj) 750(KCal) E: 25(g) Kol:126(g) Sz: 56(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 244(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01), E:2 467(Kj) 590(KCal) E: 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), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 568(Kj) 614(KCal) E: 29(g) Kol: 67(g) Sz: 74(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 144(mg)	Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03), E:3 053(Kj) 730(KCal) E: 32(g) Kol:170(g) Sz: 69(g) Zsir: 33(g) Cuk: 17(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 184(mg)
Uzsonna		Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 218(Kj) 291(KCal) E: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	Bécsi pereg (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)	Virslis bukta (03,01,07), E:1 608(Kj) 385(KCal) E: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 31(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(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
2024.10.07. - 2024.10.13.

	hétfő 2024.10.07	kedd 2024.10.08.	szerda 2024.10.09.	csütörtök 2024.10.10.	péntek 2024.10.11.
Tízórai	Tea, Magvas kifli (01,11), E:1 276(Kj) 305(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 462(Kj) 350(KCal) E: 19(g) Kol: 55(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 213(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 475(Kj) 353(KCal) E: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 17(mg)	Tea, Körözött (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 126(Kj) 269(KCal) E: 10(g) Kol: 17(g) Sz: 40(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)
Ebéd	Rostos gyümölcsle, Sólet főtt tojással, füstölt hússal (01,03), E:2 486(Kj) 595(KCal) E: 26(g) Kol:232(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 118(mg)	Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:2 071(Kj) 496(KCal) E: 19(g) Kol:118(g) Sz: 57(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 75(mg)	Karfiolkrémleves (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles, E:3 162(Kj) 756(KCal) E: 28(g) Kol: 81(g) Sz: 87(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 403(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, E:2 262(Kj) 541(KCal) E: 16(g) Kol: 44(g) Sz: 63(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 282(mg)	Sertés raguleves (09,01,03), Lekváros derelye (01,03), Nektarin, E:2 682(Kj) 642(KCal) E: 20(g) Kol: 88(g) Sz:104(g) Zsir: 13(g) Cuk: 12(g) Só:2,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 101(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Kifli (01,07), E: 772(Kj) 185(KCal) F: 26(g) Kol: 15(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 69(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)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 350(Kj) 323(KCal) E: 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)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) E: 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)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(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 alsó tagozatosok 7-10
2024.10.14. - 2024.10.20.

	hétfő 2024.10.14	kedd 2024.10.15.	szerda 2024.10.16.	csütörtök 2024.10.17.	péntek 2024.10.18.
Tízórai	Tea, Túrós táska (01,03,07), E:1 731(Kj) 414(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 16(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 465(Kj) 351(KCal) E: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 827(Kj) 437(KCal) E: 14(g) Kol: 49(g) Sz: 64(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 268(mg)	Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 511(Kj) 362(KCal) E: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 34(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 14(mg)	Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 279(Kj) 306(KCal) E: 15(g) Kol: 13(g) Sz: 56(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (01), Spagetti carbonara (07,01,03), Gyümölcs, E:2 465(Kj) 590(KCal) E: 26(g) Kol: 87(g) Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 180(mg)	Húsleves (09), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Csemege sertés sült, E:1 983(Kj) 474(KCal) E: 22(g) Kol: 58(g) Sz: 34(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 151(mg)	Brokkolikrémleves (07,01), Grill csirkecomb, Rizibizi, Uborkasaláta, E:2 252(Kj) 539(KCal) E: 16(g) Kol: 29(g) Sz: 64(g) Zsir: 23(g) Cuk: 11(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 156(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs, E:2 393(Kj) 572(KCal) E: 21(g) Kol:263(g) Sz: 73(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 436(mg)	Bakonyi betyárleves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát, E:2 968(Kj) 710(KCal) E: 26(g) Kol: 74(g) Sz: 88(g) Zsir: 24(g) Cuk: 14(g) Só:0,42(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 404(mg)
Uzsonna	Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 218(Kj) 291(KCal) E: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Túrókrém (07), Kifli (01,07), E: 830(Kj) 198(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(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)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Virslis bukta (03,01,07), E:1 608(Kj) 385(KCal) E: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 31(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(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 alsó tagozatosok 7-10
2024.10.21. - 2024.10.27.

	hétfő 2024.10.21	kedd 2024.10.22.	szerda 2024.10.23.	csütörtök 2024.10.24.	péntek 2024.10.25.
Tízórai	Tea, Virslis bukta (03,01,07), E:1 785(Kj) 427(KCal) E: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(mg)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 455(Kj) 348(KCal) E: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 15(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)	Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiórlésű kifli (01), Zöldség, E:1 291(Kj) 309(KCal) E: 14(g) Kol: 13(g) Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	Tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 958(Kj) 229(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 38(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)
Ebéd	Májgombóclevés (03,01,09), Káposztás tészta (01,03), Gyümölcs, E:2 327(Kj) 557(KCal) E: 18(g) Kol: 55(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 128(mg)	Rizsleves (01), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdalt (01), E:2 888(Kj) 691(KCal) E: 32(g) Kol: 55(g) Sz: 69(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 78(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)	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal (07), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Káposzta saláta, E:3 634(Kj) 869(KCal) E: 39(g) Kol:140(g) Sz:106(g) Zsir: 31(g) Cuk: 4(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 202(mg)	Sertés gulyásleves (01,03,09), Mákos guba (07,01), Gyümölcs, E:3 504(Kj) 838(KCal) E: 29(g) Kol: 50(g) Sz:128(g) Zsir: 20(g) Cuk: 18(g) Só:0,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 429(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiórlésű 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)	Pizzás csiga (01,07,03), E:1 484(Kj) 355(KCal) E: 11(g) Kol: 46(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(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)	Sajtos rúd (01,03,07), E:1 097(Kj) 262(KCal) E: 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)	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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,