

## Étlap felső tagozatosok 11-14

2024.09.30. - 2024.10.06.

	<b>hétfő</b> 2024.09.30	<b>kedd</b> 2024.10.01.	<b>szerda</b> 2024.10.02.	<b>csütörtök</b> 2024.10.03.	<b>péntek</b> 2024.10.04.
<b>Tízórai</b>		<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 627(Kj) 389(KCal) E: 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)	<b>Tej (07), Gabonapehely (01,06),</b>  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)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 437(Kj) 344(KCal) E: 15(g) Kol: 23(g) Sz: 59(g) Zsir: 21(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 39(mg)	<b>Tea, Sárgabarack dzsem, Zsemle (01),</b>  E: 750(Kj) 179(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 1(g) Cuk: 17(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)
<b>Ebéd</b>		<b>Zöldségleves (09,01,03), Tejszínes brokkolifőzelék (01,07), Rántott párizsi (06,01,03),</b>  E:3 649(Kj) 873(KCal) E: 29(g) Kol:143(g) Sz: 61(g) Zsir: 54(g) Cuk: 0(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 287(mg)	<b>Zellerkrémleves (01,09,07), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01),</b>  E:3 592(Kj) 859(KCal) E: 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)	<b>Erőleves (01,03,09), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,</b>  E:2 926(Kj) 700(KCal) E: 32(g) Kol: 88(g) Sz: 83(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 181(mg)	<b>Palócleves (07,01), Túrógombóc (07,01,03),</b>  E:3 685(Kj) 882(KCal) E: 40(g) Kol:211(g) Sz: 84(g) Zsir: 39(g) Cuk: 20(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 223(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 453(Kj) 348(KCal) E: 11(g) Kol: 65(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 742(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: 45(mg)	<b>Bécsi pereg (01,07),</b>  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)	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:1 869(Kj) 447(KCal) E: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(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**  
**2024.10.07. - 2024.10.13.**

	<b>hétfő</b> 2024.10.07	<b>kedd</b> 2024.10.08.	<b>szerda</b> 2024.10.09.	<b>csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>péntek</b> 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Magvas kifli (01,11),</b> E:1 142(Kj) 273(KCal) E: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 31(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	<b>Tea, Trappista sajt (07), Teavaj (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b> E:1 725(Kj) 413(KCal) E: 21(g) Kol: 72(g) Sz: 59(g) Zsir: 27(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 246(mg)	<b>Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b> 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)	<b>Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 695(Kj) 406(KCal) E: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 48(g) Zsir: 18(g) Cuk: 12(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 37(mg)	<b>Tea, Körözött (07), Zsemle (01), Zöldség,</b> E:1 396(Kj) 334(KCal) E: 15(g) Kol: 32(g) Sz: 44(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 104(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Rostos gyümölcsle, Sólet főtt tojással, füstölt hússal (01,03),</b> E:3 111(Kj) 744(KCal) E: 31(g) Kol:227(g) Sz: 99(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 159(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt (01), Gyümölcs,</b> E:2 900(Kj) 694(KCal) E: 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)	<b>Karfiolkrémleves (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles,</b> E:3 871(Kj) 926(KCal) E: 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)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt (01),</b> E:3 046(Kj) 729(KCal) E: 21(g) Kol: 61(g) Sz: 85(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 196(mg)	<b>Sertés raguleves (09,01,03), Lekváros derelye (01,03), Nektarin,</b> E:2 999(Kj) 717(KCal) E: 22(g) Kol:118(g) Sz:112(g) Zsir: 16(g) Cuk: 14(g) Só:2,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 120(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém, Kifli (01,07),</b> E: 564(Kj) 135(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	<b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b> E:1 221(Kj) 292(KCal) E: 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)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 425(Kj) 341(KCal) E: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)	<b>Sajtos rúd (01,03,07),</b> 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)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b> 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 felső tagozatosok 11-14**  
**2024.10.14. - 2024.10.20.**

	<b>hétfő</b> 2024.10.14	<b>kedd</b> 2024.10.15.	<b>szerda</b> 2024.10.16.	<b>csütörtök</b> 2024.10.17.	<b>péntek</b> 2024.10.18.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Túrós táska (01,03,07),</b>  E:1 768(Kj) 423(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 18(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	<b>Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b>  E:1 692(Kj) 405(KCal) E: 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)	<b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b>  E:2 187(Kj) 523(KCal) E: 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)	<b>Citromos tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 795(Kj) 429(KCal) E: 13(g) Kol: 4(g) Sz: 40(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 34(mg)	<b>Tea, Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 314(Kj) 314(KCal) E: 15(g) Kol: 13(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 12(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 36(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves (01), Spagetti carbonara (07,01,03), Gyümölcs,</b>  E:3 064(Kj) 733(KCal) E: 31(g) Kol: 97(g) Sz:107(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 202(mg)	<b>Húsleves (09,01,03), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Csemege sertés sült (01),</b>  E:2 788(Kj) 667(KCal) E: 30(g) Kol: 81(g) Sz: 68(g) Zsir: 26(g) Cuk: 15(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 178(mg)	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Grill csirkecomb, Rizibizi, Uborkasaláta,</b>  E:2 882(Kj) 689(KCal) E: 21(g) Kol: 39(g) Sz: 78(g) Zsir: 31(g) Cuk: 11(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 227(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs,</b>  E:2 946(Kj) 705(KCal) E: 28(g) Kol:478(g) Sz: 80(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 503(mg)	<b>Bakonyi betyárleves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát,</b>  E:3 644(Kj) 872(KCal) E: 30(g) Kol: 96(g) Sz: 97(g) Zsir: 35(g) Cuk: 16(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 443(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 453(Kj) 348(KCal) E: 11(g) Kol: 65(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	<b>Túrókrém (07), Kifli (01,07),</b>  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)	<b>Bécsi perec (01,07),</b>  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)	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  E: 909(Kj) 217(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:1 869(Kj) 447(KCal) E: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(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=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2024.10.21. - 2024.10.27.**

	<b>hétfő</b> 2024.10.21	<b>kedd</b> 2024.10.22.	<b>szerda</b> 2024.10.23.	<b>csütörtök</b> 2024.10.24.	<b>péntek</b> 2024.10.25.
<b>Tízórai</b>	<b>Tea, Virslis bukta (03,01,07),</b> E:2 083(Kj) 498(KCal) E: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 51(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b> E:1 680(Kj) 402(KCal) E: 11(g) Kol: 23(g) Sz: 49(g) Zsir: 17(g) Cuk: 12(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 36(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)	<b>Tea, Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b> E:1 442(Kj) 345(KCal) E: 15(g) Kol: 15(g) Sz: 58(g) Zsir: 21(g) Cuk: 12(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 35(mg)	<b>Tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség,</b> E: 994(Kj) 238(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Málgombóclevés (03,01,09), Káposztás tészta (01,03), Gyümölcs,</b> E:2 946(Kj) 705(KCal) E: 23(g) Kol: 71(g) Sz:103(g) Zsir: 20(g) Cuk: 5(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 156(mg)	<b>Rizsleves (01), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdalt (01,03),</b> E:2 776(Kj) 664(KCal) E: 31(g) Kol: 58(g) Sz: 86(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(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)	<b>Sütőtökrémleves pirított tökmaggal (07), Rántott csirkemell (01,03), Párolt rizs, Káposzta saláta,</b> E:4 152(Kj) 993(KCal) E: 46(g) Kol:159(g) Sz:121(g) Zsir: 34(g) Cuk: 4(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 216(mg)	<b>Sertés gulyásleves (01,03,09), Mákos guba (07,01), Gyümölcs,</b> E:4 301(Kj) 1 029(KCal) E: 37(g) Kol: 70(g) Sz:157(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 485(mg)□
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),</b> 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)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b> 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)	<b>Sajtos rúd (01,03,07),</b> 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)	<b>Burgonyás pogácsa (07,01,03),</b> E:1 221(Kj) 292(KCal) E: 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,