

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2025.01.06. - 2025.01.12.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.01.06   | <b>kedd</b><br>2025.01.07.  | <b>szerda</b><br>2025.01.08.   | <b>csütörtök</b><br>2025.01.09.   | <b>péntek</b><br>2025.01.10.  |
|----------------|--|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Virslis bukta (03,01,07),</b><br><br>E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 18(g) Kol: 59(g)<br>Sz: 41(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g)<br>Tel.Zs: 5(g) Ca: 241(mg)                         | <b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 14(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 56(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 33(mg)             | <b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b><br><br>E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 31(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)   | <b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 14(g) Kol: 19(g)<br>Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 36(mg)    | <b>Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b><br><br>E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 12(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,11(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Brokkolikrémleves (07,01), Carbonara penne (07,01,03),</b><br><br>E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 25(g) Kol: 53(g)<br>Sz: 62(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,34(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 202(mg) | <b>Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült,</b><br><br>E:2 583(Kj) 618(KCal) F: 22(g) Kol: 35(g)<br>Sz: 72(g) Zsir: 25(g) Cuk: 6(g) Só:0,70(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 96(mg) | <b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges rizs, Káposzta saláta,</b><br><br>E:3 127(Kj) 748(KCal) F: 34(g) Kol:122(g)<br>Sz: 99(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só:1,08(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 128(mg) | <b>Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Banán,</b><br><br>E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 25(g) Kol: 97(g)<br>Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:1,10(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 247(mg) | <b>Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b><br><br>E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 21(g) Kol: 56(g)<br>Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 14(g) Só:0,62(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 353(mg) |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b><br><br>E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)                           | <b>Túrós batyu (01,03,07),</b><br><br>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)  | <b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)                             | <b>Bécsi pereg (01,07),</b><br><br>E: 479(Kj) 115(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 21(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)   | <b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b><br><br>E: 785(Kj) 188(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g)<br>Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g)<br>Tel.Zs: 0(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**  
**2025.01.13. - 2025.01.19.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.01.13  | <b>kedd</b><br>2025.01.14.   | <b>szerda</b><br>2025.01.15.   | <b>csütörtök</b><br>2025.01.16.  | <b>péntek</b><br>2025.01.17.   |
|----------------|---|--|--|--|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Lekváros bukta (01,03),</b><br><br>E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)  | <b>Tea, Trappista sajt (07),<br/>Margarin (07), Teljes<br/>kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 18(g) Kol: 32(g)<br>Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g)<br>Tel.Zs: 7(g) Ca: 210(mg) | <b>Kakaó (07), Kalács<br/>(01,03,07), Teavaj (07),</b><br><br>E:1 827(Kj) 437(KCal) F: 14(g) Kol: 49(g)<br>Sz: 64(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 268(mg)                         | <b>Tea, Párizsi felvágott (06),<br/>Margarin (07), Teljes<br/>kiőrlésű kenyér (01),<br/>Zöldség,</b><br><br>E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,91(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 17(mg)                         | <b>Tea, Túrista szalámi,<br/>Margarin (07), Zsemle (01),</b><br><br>E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 9(g) Kol: 3(g)<br>Sz: 36(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,80(g)<br>Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)                  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Zellerkrémleves (09,01),<br/>Gombapaprikás (07,01),<br/>Tészta köret (01,03),</b><br><br>E:3 372(Kj) 807(KCal) F: 26(g) Kol: 64(g)<br>Sz:105(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,62(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 141(mg) | <b>Csontleves (01,03,09),<br/>Tökfőzelék (07,01),<br/>Sertéspörkölt, Banán,</b><br><br>E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 15(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 66(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,12(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 378(mg)              | <b>Paradicsomleves<br/>(01,03,09), Sajtos csirkemell<br/>(07), Párolt rizs,</b><br><br>E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 33(g) Kol: 76(g)<br>Sz: 86(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:0,84(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 219(mg) | <b>Tiroli ötgabonás<br/>gombóclevés (01,03),<br/>Parajfőzelék (07,01), Főtt<br/>burgonya kis adag, Főtt<br/>tojás (03),</b><br><br>E:2 440(Kj) 584(KCal) F: 23(g) Kol:231(g)<br>Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,58(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 466(mg) | <b>Lencsegulyás (01,10),<br/>Tönkölyös piskóta<br/>gyümölcs lekvárral,</b><br><br>E:2 766(Kj) 662(KCal) F: 28(g) Kol:203(g)<br>Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 41(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 170(mg) |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b><br><br>E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)  | <b>Pizzás csiga (01,07,03),</b><br><br>E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 11(g) Kol: 46(g)<br>Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)  | <b>Házi tonhalkrém (07,04),<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (01),<br/>Zöldség,</b><br><br>E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)     | <b>Sajtos rúd (01,03,07),</b><br><br>E:1 097(Kj) 262(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 26(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)  | <b>Körözött (07), Teljes<br/>kiőrlésű kenyér (01),<br/>Zöldség,</b><br><br>E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 11(g) Kol: 17(g)<br>Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,13(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(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**  
**2025.01.20. - 2025.01.26.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.01.20   | <b>kedd</b><br>2025.01.21.   | <b>szerda</b><br>2025.01.22.   | <b>csütörtök</b><br>2025.01.23.   | <b>péntek</b><br>2025.01.24.   |
|----------------|--|--|--|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Virslis bukta (03,01,07),</b><br><br>E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 11(g) Kol: 31(g)<br>Sz: 31(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g)<br>Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(mg)                                     | <b>Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b><br><br>E:1 465(Kj) 351(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:1,41(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg) | <b>Tej, Fahéjas csiga,</b><br><br>E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)  | <b>Tea, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 57(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:0,70(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(mg) | <b>Rákóczi szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 476(Kj) 353(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Tejfölös burgonyaleves (01,07), Milánói makaróni (07,01,03),</b><br><br>E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 25(g) Kol: 78(g)<br>Sz: 71(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:0,90(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 164(mg) | <b>Húsleves (09), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03),</b><br><br>E:2 667(Kj) 638(KCal) F: 32(g) Kol: 88(g)<br>Sz: 64(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só:1,12(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 148(mg)              | <b>Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Sült csirkecomb, Bulgur (01), Uborka saláta,</b><br><br>E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 15(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só:1,91(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg) | <b>Tojásleves (03,01), Rakott kelkáposzta (07), Banán,</b><br><br>E:1 960(Kj) 469(KCal) F: 18(g) Kol:100(g)<br>Sz: 60(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,80(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 303(mg)               | <b>Pulykaraguleves (09), Szilvás gombóc (01,03),</b><br><br>E:2 894(Kj) 692(KCal) F: 29(g) Kol: 87(g)<br>Sz:105(g) Zsir: 15(g) Cuk: 7(g) Só:0,88(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)       |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Sárgabaracklekvár, Margarin (07), Kifli (01,07),</b><br><br>E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 11(g) Só:0,30(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(mg)                | <b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b><br><br>E:1 218(Kj) 291(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g)<br>Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)   | <b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b><br><br>E: 917(Kj) 219(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(mg)                        | <b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b><br><br>E: 785(Kj) 188(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g)<br>Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)   | <b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b><br><br>E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(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**  
**2025.01.27. - 2025.02.02.**

|                | <b>hétfő</b><br>2025.01.27  | <b>kedd</b><br>2025.01.28.  | <b>szerda</b><br>2025.01.29.  | <b>csütörtök</b><br>2025.01.30.  | <b>péntek</b><br>2025.01.31.   |
|----------------|---|---|---|--|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Lekváros bukta (01,03),</b><br><br>E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)                                      | <b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 14(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 56(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 33(mg)             | <b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b><br><br>E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 31(g) Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)  | <b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 14(g) Kol: 19(g)<br>Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 36(mg) | <b>Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b><br><br>E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 12(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,11(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)     |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Fokhagymakrémleves (07,01), Bácskai rizseshús (01), Csemegeuborka,</b><br><br>E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 24(g) Kol: 63(g)<br>Sz: 98(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,89(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 95(mg) | <b>Lebbencsleves (01,03), Sóskafőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b><br><br>E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 20(g) Kol:227(g)<br>Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 8(g) Só:1,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg) | <b>Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01),</b><br><br>E:2 581(Kj) 617(KCal) F: 24(g) Kol: 80(g)<br>Sz: 68(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:0,95(g)<br>Tel.Zs: 10(g) Ca: 366(mg) | <b>Tarhonyaleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Grill virsli, Banán,</b><br><br>E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 29(g) Kol: 36(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 329(mg)               | <b>Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Grízes tészta (01),</b><br><br>E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 16(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 49(g) Zsir: 22(g) Cuk: 8(g) Só:1,81(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 60(mg) |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Májkrém (07,10), Kifli (01,07), Zöldség,</b><br><br>E: 947(Kj) 226(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 27(mg)                              | <b>Túrós batyu (01,03,07),</b><br><br>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)  | <b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)                         | <b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01),</b><br><br>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 9(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 25(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 15(mg)  | <b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b><br><br>E: 785(Kj) 188(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g)<br>Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g)<br>Tel.Zs: 0(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,