

**Étlap felső tagozatosok 11-14**  
**2025.01.06. - 2025.01.12.**

	<b>hétfő</b> 2025.01.06	<b>kedd</b> 2025.01.07.	<b>szerda</b> 2025.01.08.	<b>csütörtök</b> 2025.01.09.	<b>péntek</b> 2025.01.10.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 20(g) Kol: 61(g) Sz: 49(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 243(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 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>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 15(g) Kol: 35(g) Sz:105(g) Zsir: 38(g) Cuk: 46(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 315(mg)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 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, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 12(g) Kol: 34(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 12(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 168(mg)
	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Carbonara penne (07,01,03),</b>  E:2 910(Kj) 696(KCal) F: 30(g) Kol: 65(g) Sz: 69(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 301(mg)	<b>Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült (01),</b>  E:3 130(Kj) 749(KCal) F: 27(g) Kol: 44(g) Sz: 90(g) Zsir: 29(g) Cuk: 8(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 126(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges rizs, Káposzta saláta,</b>  E:3 800(Kj) 909(KCal) F: 42(g) Kol:144(g) Sz:121(g) Zsir: 27(g) Cuk: 17(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 154(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Banán,</b>  E:3 838(Kj) 918(KCal) F: 33(g) Kol:119(g) Sz:117(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 324(mg)	<b>Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,</b>  E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 25(g) Kol: 65(g) Sz: 80(g) Zsir: 29(g) Cuk: 15(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 386(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 829(Kj) 198(KCal) F: 7(g) Kol: 37(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 190(mg)	<b>Túrós batyu (01,03,07),</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E: 763(Kj) 183(KCal) F: 12(g) Kol: 63(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 47(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>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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**  
**2025.01.13. - 2025.01.19.**

	<b>hétfő</b> 2025.01.13	<b>kedd</b> 2025.01.14.	<b>szerda</b> 2025.01.15.	<b>csütörtök</b> 2025.01.16.	<b>péntek</b> 2025.01.17.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Lekváros bukta (01,03),</b>  E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 19(g) Kol: 37(g) Sz: 59(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 242(mg)	<b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b>  E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 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>Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 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, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01),</b>  E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g) Kol: 4(g) Sz: 38(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 16(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerkrémleves (01,09,07), Gombapaprikás (07,01), Tészta köret (01,03),</b>  E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 23(g) Kol: 55(g) Sz: 33(g) Zsir: 86(g) Cuk: 1(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 161(mg)	<b>Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt (01), Banán,</b>  E:2 811(Kj) 672(KCal) F: 17(g) Kol: 55(g) Sz: 77(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 325(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos csirkemell (07), Párolt rizs,</b>  E:3 307(Kj) 791(KCal) F: 39(g) Kol: 86(g) Sz: 97(g) Zsir: 25(g) Cuk: 5(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 170(mg)	<b>Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>  E:3 240(Kj) 775(KCal) F: 32(g) Kol:443(g) Sz:112(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 535(mg)	<b>Lencsegulyás (01,10), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral,</b>  E:2 847(Kj) 681(KCal) F: 28(g) Kol:203(g) Sz: 99(g) Zsir: 18(g) Cuk: 43(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 173(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 829(Kj) 198(KCal) F: 7(g) Kol: 37(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 190(mg)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 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)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 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) F: 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>Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 17(g) Kol: 32(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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**  
**2025.01.20. - 2025.01.26.**

	<b>hétfő</b> 2025.01.20	<b>kedd</b> 2025.01.21.	<b>szerda</b> 2025.01.22.	<b>csütörtök</b> 2025.01.23.	<b>péntek</b> 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	<b>Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 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)	<b>Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b>  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)	<b>Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),</b>  E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 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, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	<b>Rákóczi szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 536(Kj) 368(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 22(mg)
	<b>Ebéd</b>	<b>Tejfőlös burgonyaleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03),</b>  E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 33(g) Kol:110(g) Sz: 82(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 204(mg)	<b>Húsleves (09,01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Vagdaltszelet (01,03),</b>  E:3 221(Kj) 770(KCal) F: 38(g) Kol:121(g) Sz: 77(g) Zsir: 28(g) Cuk: 3(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 169(mg)	<b>Karfiolleves(tejfőlös) (01,03,07), Sült csirkecomb, Bulgur (01), Uborka saláta,</b>  E:2 088(Kj) 500(KCal) F: 17(g) Kol: 25(g) Sz: 70(g) Zsir: 15(g) Cuk: 8(g) Só:2,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 76(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Rakott kelkáposzta (07), Banán,</b>  E:2 940(Kj) 703(KCal) F: 22(g) Kol:143(g) Sz: 76(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 360(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>Sárgabaracklekvár, Margarin (07), Kifli (01,07),</b>  E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 11(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(mg)	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 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 kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 8(g) Kol: 63(g) Sz: 36(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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**  
**2025.01.27. - 2025.02.02.**

	<b>hétfő</b> 2025.01.27	<b>kedd</b> 2025.01.28.	<b>szerda</b> 2025.01.29.	<b>csütörtök</b> 2025.01.30.	<b>péntek</b> 2025.01.31.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Lekváros bukta (01,03),</b>  E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 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>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 15(g) Kol: 35(g) Sz:105(g) Zsir: 38(g) Cuk: 46(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 315(mg)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 15(g) Kol: 23(g) Sz: 58(g) Zsir: 21(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 39(mg)	<b>Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 12(g) Kol: 34(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 12(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 168(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Fokhagymakrémleves (07,01), Bácskai rizseshús, Csemegeuborka,</b>  E:2 410(Kj) 577(KCal) F: 17(g) Kol: 53(g) Sz: 84(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 99(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Sóskafőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),</b>  E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 27(g) Kol:440(g) Sz: 85(g) Zsir: 34(g) Cuk: 9(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 408(mg)	<b>Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges bulgur (01),</b>  E:4 095(Kj) 980(KCal) F: 36(g) Kol:114(g) Sz:117(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 486(mg)	<b>Tarhonyaleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Grill virsli, Banán,</b>  E:3 427(Kj) 820(KCal) F: 33(g) Kol: 13(g) Sz:107(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 398(mg)	<b>Tárkonyos raguleves (10,07,01,03,09), Grízes tészta (01),</b>  E:2 543(Kj) 608(KCal) F: 19(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 10(g) Só:2,21(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 81(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrém (07,10), Kifli (01,07), Zöldség,</b>  E: 945(Kj) 226(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 28(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	<b>Túrós batyu (01,03,07),</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	<b>Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01),</b>  E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 9(g) Kol: 13(g) Sz: 25(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 15(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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,