

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2025.02.03. - 2025.02.09.**

	<b>hétfő</b> 2025.02.03	<b>kedd</b> 2025.02.04.	<b>szerda</b> 2025.02.05.	<b>csütörtök</b> 2025.02.06.	<b>péntek</b> 2025.02.07.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  E:2 404(Kj) 575(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 31(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 615(Kj) 386(KCal) E: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 30(mg)	<b>Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 241(Kj) 297(KCal) E: 12(g) Kol: 34(g) Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsókrémleves kölesgolyó (01,09,07), Lecsós csirkemell, Petrezselymes rizs,</b>  E:2 589(Kj) 619(KCal) E: 35(g) Kol: 54(g) Sz: 99(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:5,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	<b>Húsleves (09), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03),</b>  E:2 788(Kj) 667(KCal) E: 25(g) Kol:136(g) Sz: 48(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 179(mg)	<b>Pírtott tészta leves (01,03), Sajtós csirkemell (07), Párolt köles, Csemegeuborka,</b>  E:2 514(Kj) 601(KCal) E: 34(g) Kol: 76(g) Sz: 72(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 274(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Burgonyafőzelék (01,07), Sertéspörkölt, Banán,</b>  E:2 780(Kj) 665(KCal) E: 17(g) Kol: 41(g) Sz: 97(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 215(mg)	<b>Kolbászos sárgaborsóleves (01), Mákos metélt (01,03), Alma,</b>  E:2 638(Kj) 631(KCal) E: 23(g) Kol: 30(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 12(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	<b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Lekváros bukta(kicsi) (01,03),</b>  E: 640(Kj) 153(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 3(g) Cuk: 3(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 10(mg)	<b>Túrókrém (07),</b>  E: 271(Kj) 65(KCal) F: 5(g) Kol: 19(g) Sz: 1(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(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)

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**  
**2025.02.10. - 2025.02.16.**

	<b>hétfő</b> 2025.02.10	<b>kedd</b> 2025.02.11.	<b>szerda</b> 2025.02.12.	<b>csütörtök</b> 2025.02.13.	<b>péntek</b> 2025.02.14.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 458(Kj) 349(KCal) E: 18(g) Kol: 32(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 210(mg)	<b>Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07),</b>  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)	<b>Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01),</b>  E:1 446(Kj) 346(KCal) E: 9(g) Kol: 3(g) Sz: 36(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)
	<b>Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Káposztás tészta (01,03),</b>  E:2 102(Kj) 503(KCal) E: 19(g) Kol: 52(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 99(mg)	<b>Hamis gulyásleves (01,03), Rakott zöldbab (07), Banán,</b>  E:2 301(Kj) 550(KCal) E: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 74(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 241(mg)	<b>Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges rizs, Káposzta saláta,</b>  E:3 127(Kj) 748(KCal) E: 34(g) Kol:122(g) Sz: 99(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 128(mg)	<b>Daragaluska leves (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Sárgaborsófőzelék (01), Sült virsli,</b>  E:3 040(Kj) 727(KCal) E: 32(g) Kol: 73(g) Sz: 71(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 409(mg)	<b>Lencsegulyás (01,10), Tejbedara (07,01),</b>  E:2 507(Kj) 600(KCal) E: 30(g) Kol: 66(g) Sz: 72(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Kifli (01,07),</b>  E: 790(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	<b>Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Pizzás csiga (01,07,03),</b>  E:1 511(Kj) 362(KCal) E: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	<b>Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E:1 085(Kj) 260(KCal) E: 11(g) Kol: 17(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	<b>Kakaó szórat, Sajtos rúd (01,03,07),</b>  E:1 217(Kj) 291(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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**  
**2025.02.17. - 2025.02.23.**

	<b>hétfő</b> 2025.02.17	<b>kedd</b> 2025.02.18.	<b>szerda</b> 2025.02.19.	<b>csütörtök</b> 2025.02.20.	<b>péntek</b> 2025.02.21.
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (07), Virslis bukta (03,01,07),</b>  E:2 128(Kj) 509(KCal) E: 18(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 241(mg)	<b>Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség,</b>  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)	<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, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 169(Kj) 280(KCal) E: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 30(mg)	<b>Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E:1 039(Kj) 249(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 146(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémleves (07,01), Bolognai spagetti (01,03,07), Gyümölcs,</b>  E:3 000(Kj) 718(KCal) E: 25(g) Kol: 88(g) Sz: 74(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 253(mg)	<b>Tojásleves (03,01), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdaltszelet (01,03),</b>  E:1 814(Kj) 434(KCal) E: 17(g) Kol:134(g) Sz: 36(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 114(mg)	<b>Tejfölös burgonyaleves (01,07), Sült csirke-comb, Párolt rizs, Uborka saláta,</b>  E:2 379(Kj) 569(KCal) E: 21(g) Kol: 36(g) Sz: 90(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 76(mg)	<b>Erőleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03),</b>  E:2 446(Kj) 585(KCal) E: 34(g) Kol: 84(g) Sz: 63(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 496(mg)	<b>Pulykaraguleves (09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07),</b>  E:2 527(Kj) 605(KCal) E: 26(g) Kol:221(g) Sz: 82(g) Zsir: 18(g) Cuk: 41(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség,</b>  E: 810(Kj) 194(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	<b>Túrókrém (07), Zsemle (01),</b>  E: 785(Kj) 188(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	<b>Sajtos pogácsa (01,07,03),</b>  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)	<b>Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01),</b>  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)	<b>Túrós táská (01,03,07),</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) E: 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)

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**  
**2025.02.24. - 2025.03.02.**

	<b>hétfő</b> 2025.02.24	<b>kedd</b> 2025.02.25.	<b>szerda</b> 2025.02.26.	<b>csütörtök</b> 2025.02.27.	<b>péntek</b> 2025.02.28.
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),</b>  E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	<b>Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07),</b>  E:2 404(Kj) 575(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 31(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 248(mg)	<b>Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  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)	<b>Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),</b>  E:1 260(Kj) 301(KCal) E: 13(g) Kol: 32(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 180(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>Gombakrémleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka,</b>  E:2 333(Kj) 558(KCal) E: 18(g) Kol: 34(g) Sz: 61(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 82(mg)	<b>Paradicsomleves (01,03,09), Rakott kelkáposzta (07), Banán,</b>  E:3 152(Kj) 754(KCal) E: 31(g) Kol: 61(g) Sz: 97(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 395(mg)	<b>Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Csemegeuborka,</b>  E:2 599(Kj) 622(KCal) E: 33(g) Kol:106(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 103(mg)	<b>Lebbencsleves (01,03), Szárazbabfőzelék (01,07), Pulyka pörkölt,</b>  E:2 426(Kj) 580(KCal) E: 21(g) Kol: 53(g) Sz: 65(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(mg)	<b>Babgulyás (01), Tejberizs (07), Kakaó szórát,</b>  E:2 912(Kj) 697(KCal) E: 29(g) Kol: 56(g) Sz:112(g) Zsir: 12(g) Cuk: 25(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 405(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrem (07,10), Kifli (01,07), Zöldség,</b>  E: 947(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: 27(mg)	<b>Tojáskrem (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,</b>  E: 917(Kj) 219(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(mg)	<b>Házi tonhalkrem (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) E: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	<b>Házi csirkehúskrem (07), Zsemle (01),</b>  E:1 075(Kj) 257(KCal) E: 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>Vaníliás croissant (01,03,07),</b>  E:1 462(Kj) 350(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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,