

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.03.03. - 2025.03.09.

	hétfő 2025.03.03	kedd 2025.03.04.	szerda 2025.03.05.	csütörtök 2025.03.06.	péntek 2025.03.07.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), 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)	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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), 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)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), 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)
	Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke, Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:2 168(Kj) 519(KCal) E: 29(g) Kol: 83(g) Sz: 23(g) Zsir: 61(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 114(mg)	Burgonyakrémleves (01,07), Zöldbabfőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs, E:2 389(Kj) 572(KCal) E: 17(g) Kol: 34(g) Sz: 51(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 140(mg)	Tojásleves (03,01), Grill csirkecomb, Párolt rizs, Káposzta saláta, E:2 080(Kj) 498(KCal) E: 14(g) Kol: 85(g) Sz: 74(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdalt (01), E:3 227(Kj) 772(KCal) E: 26(g) Kol:105(g) Sz: 79(g) Zsir: 36(g) Cuk: 1(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 120(mg)
Uzsonna		Kocka sajt (07), Kifli (01,07), 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)	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)	Lekváros bukta(kicsi) (01,03), 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)	Túrókrém (07), 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)

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 alsó tagozatosok 7-10
2025.03.10. - 2025.03.16.

	hétfő 2025.03.10	kedd 2025.03.11.	szerda 2025.03.12.	csütörtök 2025.03.13.	péntek 2025.03.14.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), 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)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	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)	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, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), 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)
	Zöldséges tarhonyaleves (01), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:2 488(Kj) 595(KCal) E: 19(g) Kol: 46(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), E:3 057(Kj) 731(KCal) E: 36(g) Kol:137(g) Sz: 61(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:1,98(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 222(mg)	Zöldségkrémleves (09,01,03), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Uborkasaláta, E:3 136(Kj) 750(KCal) E: 36(g) Kol:104(g) Sz: 97(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 106(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)	Jókai bableves (01,07,09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:2 937(Kj) 703(KCal) E: 23(g) Kol:217(g) Sz: 96(g) Zsir: 23(g) Cuk: 41(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 259(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), 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)	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)	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)	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	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)

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
2025.03.17. - 2025.03.23.

	hétfő 2025.03.17	kedd 2025.03.18.	szerda 2025.03.19.	csütörtök 2025.03.20.	péntek 2025.03.21.
Tízórai	Tej (07), Virslis bukta (03,01,07), 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)	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)	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, Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, 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)
Ebéd	Magyaros gombaleves (01,03), Carbonara penne (07,01,03), Gyümölcs, E:1 936(Kj) 463(KCal) E: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 67(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 110(mg)	Lebbencsleves (01,03), Rakott zöldbab (07), E:2 154(Kj) 515(KCal) E: 15(g) Kol: 36(g) Sz: 46(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 121(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rántott sajt (07,01,03), Rizibizi, Tartár mártás (07,10,03), E:3 208(Kj) 768(KCal) E: 27(g) Kol: 89(g) Sz: 85(g) Zsir: 39(g) Cuk: 6(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 375(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdalt (01), E:2 810(Kj) 672(KCal) E: 31(g) Kol: 83(g) Sz: 61(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 161(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórát (07), E:2 524(Kj) 604(KCal) E: 21(g) Kol: 61(g) Sz: 86(g) Zsir: 16(g) Cuk: 18(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 383(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség, 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)	Túrókrém (07), Zsemle (01), 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)	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)	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)	Túrós táská (01,03,07), 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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2025.03.24. - 2025.03.30.

	hétfő 2025.03.24	kedd 2025.03.25.	szerda 2025.03.26.	csütörtök 2025.03.27.	péntek 2025.03.28.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), 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)	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)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), 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)	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, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), 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)
	Csirkeraguleves, Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka, E:2 437(Kj) 583(KCal) E: 26(g) Kol: 60(g) Sz: 80(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 102(mg)	HagymakréMLEVES (07,01), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03), E:2 606(Kj) 623(KCal) E: 20(g) Kol:115(g) Sz: 48(g) Zsir: 37(g) Cuk: 2(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), Csemegeuborka, E:3 507(Kj) 839(KCal) E: 46(g) Kol:142(g) Sz: 89(g) Zsir: 35(g) Cuk: 15(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 231(mg)	Nyírségi gombóclevES (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:2 183(Kj) 522(KCal) E: 21(g) Kol:221(g) Sz: 63(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 415(mg)	Palócleves (07,01), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:2 779(Kj) 665(KCal) E: 17(g) Kol: 22(g) Sz:106(g) Zsir: 18(g) Cuk: 46(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)
Uzsonna	Májkrem (07,10), Kifli (01,07), Zöldség, 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)	Tojáskrem (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, 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)	Házi tonhalkrem (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Házi csirkehúskrem (07), Zsemle (01), 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)	Vaníliás croissant (01,03,07), 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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2025.03.31. - 2025.04.06.

	hétfő 2025.03.31	kedd 2025.04.01.	szerda 2025.04.02.	csütörtök 2025.04.03.	péntek 2025.04.04.
Tízórai	Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10), 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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:2 683(Kj) 642(KCal) E: 26(g) Kol: 88(g) Sz: 60(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:0,41(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 229(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)	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)	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)	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)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), 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)	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)	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)	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)	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)

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,