

Étlap felső tagozatosok 11-14

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: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal) E: 15(g) Kol: 40(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 35(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:3 476(Kj) 832(KCal) E: 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)	Tea, Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 719(Kj) 411(KCal) E: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	Tea, Füstölt sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 278(Kj) 306(KCal) E: 12(g) Kol: 34(g) Sz: 42(g) Zsir: 8(g) Cuk: 12(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 150(mg)
	Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Paprikás csirke, Tészta köret (01,03), Csemegeuborka, E:2 876(Kj) 688(KCal) E: 35(g) Kol:100(g) Sz: 96(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	Burgonyakrémleves (07,01), Zöldbabfőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs, E:2 981(Kj) 713(KCal) E: 20(g) Kol: 51(g) Sz: 58(g) Zsir: 43(g) Cuk: 2(g) Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 180(mg)	Tojásleves (03,01), Grill csirkecomb, Párolt rizs, Káposzta saláta, E:2 485(Kj) 594(KCal) E: 17(g) Kol:119(g) Sz: 85(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 60(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdalt (01,03), E:3 091(Kj) 740(KCal) E: 20(g) Kol:117(g) Sz: 92(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 146(mg)
Uzsonna		Kocka sajt (07), Kifli (01,07), 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)	Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	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: 301(Kj) 72(KCal) F: 6(g) Kol: 22(g) Sz: 2(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(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

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: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	Tea, Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal) E: 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)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), 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)	Tea, Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 625(Kj) 389(KCal) E: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 45(g) Zsir: 17(g) Cuk: 12(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 19(mg)	Tea, Túrista szalámi, Margarin (07), Zsemle (01), E:1 656(Kj) 396(KCal) E: 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)
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (01), Székelykáposzta (07,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:2 843(Kj) 680(KCal) E: 22(g) Kol: 53(g) Sz: 82(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 195(mg)	Tárkonyos raguleves (10,07,01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), E:3 677(Kj) 880(KCal) E: 43(g) Kol:164(g) Sz: 69(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 267(mg)	Zöldségkrémleves (09,01,03), Rántott csirkemell (01,03), Zöldséges bulgur (01), Uborkasaláta, E:3 957(Kj) 947(KCal) E: 45(g) Kol:123(g) Sz:115(g) Zsir: 31(g) Cuk: 10(g) Só:4,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 128(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt (01), 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)	Jókai bableves (01,07,09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07), E:3 268(Kj) 782(KCal) E: 26(g) Kol:224(g) Sz:104(g) Zsir: 27(g) Cuk: 43(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 286(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Kifli (01,07), 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)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 355(Kj) 324(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: 12(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:1 325(Kj) 317(KCal) E: 16(g) Kol: 32(g) Sz: 36(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(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 felső tagozatosok 11-14
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:2 389(Kj) 572(KCal) E: 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)	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Margarin (07), Zöldség, E:1 622(Kj) 388(KCal) E: 11(g) Kol: 15(g) Sz: 45(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(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:1 296(Kj) 310(KCal) E: 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)	Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 106(Kj) 265(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 147(mg)
Ebéd	Magyaros gombaleves (01,03,07), Carbonara penne (07,01,03), Gyümölcs, E:2 400(Kj) 574(KCal) E: 28(g) Kol: 47(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 165(mg)	Lebbencsleves (01,03), Rakott zöldbab (07), E:3 463(Kj) 829(KCal) E: 35(g) Kol: 94(g) Sz: 69(g) Zsir: 43(g) Cuk: 1(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 145(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rántott sajt (07,01,03), Rizibizi, Tartár mártás (07,10,03), E:3 886(Kj) 930(KCal) E: 33(g) Kol:115(g) Sz:103(g) Zsir: 46(g) Cuk: 7(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 453(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Kelkáposzta főzelék (01), Vagdalt (01,03), E:2 342(Kj) 560(KCal) E: 25(g) Kol: 93(g) Sz: 67(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:3,27(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 191(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórát (07), E:3 214(Kj) 769(KCal) E: 25(g) Kol: 68(g) Sz:121(g) Zsir: 17(g) Cuk: 24(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 417(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 853(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 37(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 197(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), 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)	Sajtos pogácsa (01,07,03), 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)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), 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)	Túrós táskás (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 felső tagozatosok 11-14

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: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	Tea, Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal) E: 15(g) Kol: 40(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 35(mg)	Tejeskávé (07), Kakaós csiga (01,03,07), E:3 476(Kj) 832(KCal) E: 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)	Tea, Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, 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)	Tea, Trappista sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 369(Kj) 327(KCal) E: 14(g) Kol: 37(g) Sz: 43(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 210(mg)
Ebéd	Csirkeraguleves, Krumplis tészta (01,03), Csemegeuborka, E:2 915(Kj) 697(KCal) E: 30(g) Kol: 69(g) Sz: 96(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 126(mg)	HagymakréMLEVES (07,01), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Rántott párizsi (06,01,03), E:3 548(Kj) 849(KCal) E: 25(g) Kol:139(g) Sz: 74(g) Zsir: 48(g) Cuk: 16(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 182(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01), Csemegeuborka, E:3 973(Kj) 951(KCal) E: 52(g) Kol:161(g) Sz:101(g) Zsir: 39(g) Cuk: 17(g) Só:1,66(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 248(mg)	Nyírségi gombóclevES (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:2 602(Kj) 623(KCal) E: 27(g) Kol:432(g) Sz: 68(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 480(mg)	Palócleves (07,01), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:3 461(Kj) 828(KCal) E: 23(g) Kol: 35(g) Sz:132(g) Zsir: 20(g) Cuk: 54(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 65(mg)
Uzsonna	Májkrem (07,10), Kifli (01,07), Zöldség, E: 952(Kj) 228(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 29(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	Tojáskrem (03,07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 937(Kj) 224(KCal) F: 8(g) Kol: 63(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	Házi tonhalkrem (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 181(Kj) 283(KCal) E: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(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 felső tagozatosok 11-14

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: 928(Kj) 222(KCal) F: 10(g) Kol: 20(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(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:3 496(Kj) 836(KCal) E: 36(g) Kol:124(g) Sz: 73(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 320(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: 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)	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,