

**Étlap**  
**2023. november 6. - 2023. november 12.**

**Iskola**

<b>45. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.11.06</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Pizzás papucs <sup>(1,7)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Túró <sup>(7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Pirított szalonna Gyümölcs	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Paprikás szalámi, Margarin
	E: 406kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,4g, CH: 44,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 270mg	E: 351kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 19,4g, CH: 50,9g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 238,3mg	E: 468kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 17g, CH: 71,5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 98,6mg	E: 294kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 9,2g, CH: 32,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 3,6mg
<b>2023.11.07</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Borzas sajtkrém <sup>(7)</sup>	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup>	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Fahéj szórás	Magvas kelt pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 290kcal, zsír: 12g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 5,7g, CH: 39,4g, Cuk: 12g, Só: 0,9g, Ca: 134,4mg	E: 577kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 17,6g, CH: 75,3g, Cuk: 15,8g, Só: 0,9g, Ca: 266,7mg	E: 498kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 6g, feh.: 16,2g, CH: 80,2g, Cuk: 27g, Só: 0,9g, Ca: 249,1mg	E: 295kcal, zsír: 10,8g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10,5mg
<b>2023.11.08</b> <b>Szerda</b>	Tejeskávé <sup>(7)</sup> , Sajtos stangli <sup>(1,7)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sült virsli Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sajtos sült csirkecomb <sup>(7)</sup> Vajas tört burgonya Káposzta saláta Gyümölcs	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle <sup>(1)</sup> , Mogyorókrém <sup>(5,7)</sup>
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 473kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 19,1g, CH: 48,3g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 198,3mg	E: 600kcal, zsír: 38,4g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 8,5g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 39,6mg	E: 255kcal, zsír: 7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 6,2g, CH: 41,3g, Cuk: 9,6g, Só: 0,3g, Ca: 24mg
<b>2023.11.09</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup>	Paradicsomlevés <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéssült Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomlevés <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldborsós sertés apró Párolt rizs	Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 251kcal, zsír: 7,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 7,1g, CH: 39,1g, Cuk: 12g, Só: 0,7g, Ca: 14,8mg	E: 553kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 21,2g, CH: 67,1g, Cuk: 10,2g, Só: 1,5g, Ca: 60,6mg	E: 600kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 22g, CH: 80,5g, Cuk: 10,2g, Só: 0,4g, Ca: 48,9mg	E: 291kcal, zsír: 12,7g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,4g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 254,8mg
<b>2023.11.10</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Olasz felvágott	Daragaluska alap leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütvé) <sup>(1,3,7)</sup> Párolt rizs Mongol saláta	Daragaluska alap leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Tejfölös burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> Vagdalt húspogácsa <sup>(1,3)</sup>	Kakaós csiga, Gyümölcs
	E: 281kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,7g, CH: 38,4g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 11,7mg	E: 567kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 20,9g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 57,7mg	E: 786kcal, zsír: 49,3g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 22,6g, CH: 60,8g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 190,7mg	E: 189kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,9g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

# Étlap

2023. november 13. - 2023. november 19.

Iskola

46. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.13 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Csokis croissant <sup>(1,6)</sup>	Gulyásleves* <sup>(1,3,9)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Gulyásleves* <sup>(1,3,9)</sup> Főtt makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Gépsonka, Margarin
	E: 238kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 8,7g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 240mg	E: 588kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 21g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 62,6mg	E: 645kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 25,7g, CH: 80,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 242,4mg	E: 195kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír: 0,5g, feh.: 8,6g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 19,2mg
2023.11.14 Kedd	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zala felvágott, Margarin	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Rántott tengeri halszelet <sup>(1,3,4)</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 7,8g, CH: 35,7g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 19,1mg	E: 767kcal, zsír: 47,8g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 22g, CH: 59,7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 134,1mg	E: 708kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 18,8g, CH: 87,6g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 53,8mg	E: 225kcal, zsír: 2,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 3,2g, CH: 31,5g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 10,5mg
2023.11.15 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Sajtos kifli <sup>(1,3)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Lecsós virsli Tarhonya köret <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Telj.kiórlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Körözött <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 13,4g, CH: 47,2g, Cuk: 13,3g, Só: 1,2g, Ca: 299,2mg	E: 515kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 18,2g, CH: 63,7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 53,1mg	E: 372kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 19,2g, CH: 50,7g, Cuk: 10,2g, Só: 0,6g, Ca: 93,8mg	E: 209kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,4g, CH: 34,6g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 28,2mg
2023.11.16 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Petrezselymes tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Zöldségkrémleves <sup>(1)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Húsgombóc(sertés) <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkemell* <sup>(1,3,7,9)</sup> Petrezselymes burgonya Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Teljes kiórlésű kifli <sup>(1)</sup> , Natúr joghurt <sup>(7)</sup>
	E: 248kcal, zsír: 5,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 7,4g, CH: 42,3g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 28,6mg	E: 564kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 17,5g, CH: 66,9g, Cuk: 10,2g, Só: 0,9g, Ca: 109,4mg	E: 521kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 28g, CH: 54,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 108,2mg	E: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 10,5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183,7mg
2023.11.17 Péntek	Gyümölcs tea, Vajkrém <sup>(7)</sup> , Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Rántott sertésszelet <sup>(1,3)</sup> Párolt rizs Csalamádé	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Kolbászos sertésragu <sup>(1)</sup> Zöldséges bulgur <sup>(1)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Stangli <sup>(1)</sup>
	E: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 4,6g, CH: 40,2g, Cuk: 12g, Só: 0,6g, Ca: 19,8mg	E: 719kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 18,9g, CH: 91g, Cuk: 11g, Só: 0,8g, Ca: 37,2mg	E: 2 933kcal, zsír: 45,7g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 114,2g, CH: 405,9g, Cuk: 11g, Só: 0,3g, Ca: 3 729,1mg	E: 226kcal, zsír: 3,1g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 6,7g, CH: 29,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 95mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

# Étlap

2023. november 20. - 2023. november 26.

Iskola

47. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.20 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Csikós tokány <sup>(1,7)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Csemege szalámi, Margarin, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup>
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 418kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 20,2g, CH: 54,8g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, Ca: 189,3mg	E: 552kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 21,4g, CH: 70,5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 57,9mg	E: 216kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 6,6g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,1mg
2023.11.21 Kedd	Gyümölcs tea, Baracklekvár, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rakott karfiol	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Natúr sertésborda <sup>(1)</sup> Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Főtt tojás kísékezés <sup>(3)</sup> , Zöldség
	E: 204kcal, zsír: 0,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 44,6g, Cuk: 17,4g, Só: 0g, Ca: 12,2mg	E: 551kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 21,7g, CH: 79,1g, Cuk: 10,2g, Só: 0,5g, Ca: 67,9mg	E: 555kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 21,5g, CH: 67,3g, Cuk: 10,2g, Só: 0,5g, Ca: 65,2mg	E: 252kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,7g, CH: 33,8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 16,9mg
2023.11.22 Szerda	Stangli <sup>(1)</sup> , Vaniliás tej <sup>(1,7)</sup>	Alföldi gulyásleves <sup>(sertés)<sup>(9)</sup></sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Túró <sup>(7)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Alföldi gulyásleves <sup>(sertés)<sup>(9)</sup></sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Csirkemell sonka, Zöldség
	E: 303kcal, zsír: 2,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 9,3g, CH: 47,4g, Cuk: 6,3g, Só: 0,2g, Ca: 148,1mg	E: 524kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 23,1g, CH: 69,5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 91,9mg	E: 499kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 18,5g, CH: 81,6g, Cuk: 37,3g, Só: 0,7g, Ca: 285,6mg	E: 233kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 10,1g, CH: 33,7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 9,1mg
2023.11.23 Csütörtök	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Snidlinges vajkrém <sup>(7)</sup>	Tavaszi zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halrudacska <sup>(1,3,4)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Tavaszi zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Ökörszem <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 243kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,1g, CH: 36,6g, Cuk: 12g, Só: 0g, Ca: 15,1mg	E: 550kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 18,3g, CH: 74,9g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 83mg	E: 366kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 1g, feh.: 20g, CH: 40,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 102,4mg	E: 295kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 53mg
2023.11.24 Péntek	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Párizsikrém <sup>(3,7,10)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tejfölös burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Tojásos vagdalt <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Bolognai spagetti <sup>(sertés)<sup>(1)</sup></sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Kefir 1 dl <sup>(7)</sup>
	E: 284kcal, zsír: 9,4g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 7,7g, CH: 41,8g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 31,7mg	E: 615kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 23,1g, CH: 59,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 216,9mg	E: 646kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 26,9g, CH: 68,7g, Cuk: 7,2g, Só: 0,9g, Ca: 268,1mg	E: 152kcal, zsír: 2,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,1g, CH: 26,1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 128,4mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

**Étlap**  
**2023. november 27. - 2023. december 3.**

**Iskola**

<b>48. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.11.27</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Sajtos croissant <sup>(1,3,7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Fahéj szórás Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Baracklekvár öntet Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 328kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,4g, CH: 34,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 320mg	E: 500kcal, zsír: 6,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 14,3g, CH: 94,5g, Cuk: 35,3g, Só: 0,4g, Ca: 306mg	E: 755kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 17,9g, CH: 137,8g, Cuk: 16,3g, Só: 0,1g, Ca: 61,2mg	E: 232kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 15mg
<b>2023.11.28</b> <b>Kedd</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Molnárka <sup>(1,3,7)</sup>	Tejfölös karfiollevés <sup>(1,3,7)</sup> Budapest ragu Párolt rizs	Tejfölös karfiollevés <sup>(1,3,7)</sup> Pusztapörkölt Csemege uborka <sup>(10)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Teljes kiórlésű magos zsemle <sup>(1)</sup> , Diákcsemege, Margarin, Zöldség
	E: 281kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,6g, CH: 41,9g, Cuk: 14,4g, Só: 0,7g, Ca: 14,3mg	E: 635kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 29,4g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 307,8mg	E: 541kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,7g, CH: 63,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 314,6mg	E: 268kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 0,6g, feh.: 7,4g, CH: 38,5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 24,6mg
<b>2023.11.29</b> <b>Szerda</b>	Kakaó <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti(sertés) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Töltött káposzta Tejföl öntet	Húskrém, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 352kcal, zsír: 4,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,4g, CH: 61,7g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 244,4mg	E: 640kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 25,4g, CH: 71,3g, Cuk: 7,2g, Só: 0,8g, Ca: 210,8mg	E: 524kcal, zsír: 19,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 20,3g, CH: 64,7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 34,2mg	E: 198kcal, zsír: 3,4g, tel.zsír: 0,4g, feh.: 11g, CH: 30,7g, Cuk: 0,4g, Só: 0,7g, Ca: 22,3mg
<b>2023.11.30</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup>	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkemell* <sup>(1,3,7,9)</sup> Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Zellerkrémleves* <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Dinó alakú nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Margarin, Zsemle <sup>(1)</sup> , Olasz felvágott, Zöldség
	E: 280kcal, zsír: 12,2g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 6,3g, CH: 36g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 135,1mg	E: 559kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 28,7g, CH: 57,8g, Cuk: 0,2g, Só: 1,5g, Ca: 76,4mg	E: 442kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 18,8g, CH: 51,6g, Cuk: 3,2g, Só: 1,6g, Ca: 129,7mg	E: 246kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 7,8g, CH: 29,9g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 16,4mg
<b>2023.12.01</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Bajor rozskenyér tk. <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup>	Vegyes gyümölcsleves <sup>(7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Vegyes gyümölcsleves <sup>(7)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Vajas tört burgonya Mongol saláta	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 239kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 6,3g, CH: 41,7g, Cuk: 12g, Só: 1g, Ca: 28,3mg	E: 774kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 35,2g, CH: 110,1g, Cuk: 41,6g, Só: 0,6g, Ca: 104,2mg	E: 843kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 20,3g, CH: 114,4g, Cuk: 41,6g, Só: 2,4g, Ca: 80,3mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt