

**Étlap**  
**2023. október 30. - 2023. november 5.**

**Iskola alsó**

<b>44. hét</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Ebéd B</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>2023.10.30</b> <b>Hétfő</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Vegaburger <sup>(6)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj.kiőrlésű zsemle <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: 516kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 18,9g, CH: 70g, Cuk: 7,2g, Só: 1,8g, Ca: 132,6mg	E: 512kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 15g, CH: 93,7g, Cuk: 26g, Só: 1g, Ca: 285,9mg	E: 273kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 7g, feh.: 6,9g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120mg
<b>2023.10.31</b> <b>Kedd</b>	Tej <sup>(7)</sup> , Baracklevár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Fahéjas szilva krémleves* <sup>(7)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Fahéjas szilva krémleves* <sup>(7)</sup> Zöldborsós csirketokány Petrezselymes burgonya Csalamádé	Telj.kiőrlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 870kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 29,9g, CH: 134,2g, Cuk: 14g, Só: 2g, Ca: 127mg	E: 675kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 28,7g, CH: 98,6g, Cuk: 14g, Só: 1,9g, Ca: 125,8mg	E: 268kcal, zsír: 10,2g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 9,7g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 6,2mg
<b>2023.11.01</b> <b>Szerda</b>	Gyümölcs tea, Vajkrém <sup>(7)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség	Nyírségi húsos leves <sup>(1,3,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Porcukor szórat Baracklevár öntet	Nyírségi húsos leves <sup>(1,3,7)</sup> Gombás,zöldfűszeres,paradicsomos farfalle <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Olasz felvágott
	E: 206kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 5,4g, CH: 35,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 17,4mg	E: 1 071kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 30,2g, CH: 179,6g, Cuk: 36,3g, Só: 0,8g, Ca: 75,7mg	E: 725kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 13,6g, feh.: 35,5g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 397,9mg	E: 279kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 9,7g, CH: 28,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 20,4mg
<b>2023.11.02</b> <b>Csütörtök</b>	Gyümölcs tea, Barackos túrókrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldbableves (magyaros) Sóska mártás <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2	Zöldbableves (magyaros) Pirított hagymás csirke comb filé Petrezselymes rizs	Zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 289kcal, zsír: 7,4g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 12,4g, CH: 42,6g, Cuk: 11,5g, Só: 0,1g, Ca: 88,2mg	E: 501kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 19,5g, CH: 68,7g, Cuk: 20g, Só: 0,5g, Ca: 233,2mg	E: 680kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 31g, CH: 81,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 90,1mg	E: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 5,9g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 19,9mg
<b>2023.11.03</b> <b>Péntek</b>	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka	100%-os rostos gyümölcsle Rántott tengeri halfilé sütőben sütve <sup>(1,3,4)</sup> Kukoricás rizs Tartámmártás <sup>(3,7,10)</sup>	100%-os rostos gyümölcsle Stroganoff sertéstokány <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Túró desszert <sup>(5,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 248kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 12,4g, CH: 34g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 25,3mg	E: 788kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 22,8g, CH: 69g, Cuk: 2,7g, Só: 1,8g, Ca: 73,6mg	E: 908kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 29,8g, CH: 83,4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 75,1mg	E: 144kcal, zsír: 6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 3,3g, CH: 18,8g, Cuk: 11,5g, Só: 0g, Ca: 40,5mg

**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 6. - 2023. november 12.

Iskola alsó

45. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.06 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Vega bulgur <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs	Vajkrém <sup>(7)</sup> , Tej.kiórlésű zsemle <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 759kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 29,6g, CH: 105,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 401,2mg	E: 429kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 19,1g, CH: 65,7g, Cuk: 2,5g, Só: 0,4g, Ca: 223,3mg	E: 206kcal, zsír: 5g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 5,9g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 6,9mg
2023.11.07 Kedd	Gyümölcs tea, Margarin, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Párizsi (sertés), Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Bolognai spagetti(sertés) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Ananászos csirkeragu <sup>(7)</sup> Párolt rizs	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 275kcal, zsír: 10,2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 9,6g, CH: 35,5g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 30,8mg	E: 1 025kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 35,4g, CH: 88,1g, Cuk: 9,6g, Só: 1,1g, Ca: 381,2mg	E: 875kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 27g, CH: 100,7g, Cuk: 2,4g, Só: 0,9g, Ca: 58,2mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg
2023.11.08 Szerda	Tejeskáv <sup>(7)</sup> , Sajtos stangli <sup>(1,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pincepörkölt(sertés) Vegyes vágott savanyúság Kenyer <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Túró gombóc <sup>(1,3,7)</sup> Porcukor szórát Tejföl öntet <sup>(7)</sup>	Margarin, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Tavaszi baromfi felvágott, Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 574kcal, zsír: 11g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 31,8g, CH: 85g, Cuk: 4g, Só: 0,3g, Ca: 80,2mg	E: 752kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 8,3g, feh.: 31,4g, CH: 111,5g, Cuk: 24g, Só: 1,2g, Ca: 68,6mg	E: 242kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,1g, CH: 30,6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 31mg
2023.11.09 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Mongol saláta	Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Gyümölcsös ivójoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 301kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 6,9g, CH: 40,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0g, Ca: 17,6mg	E: 900kcal, zsír: 44,8g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 34,4g, CH: 88,1g, Cuk: 7,5g, Só: 0,5g, Ca: 107,9mg	E: 572kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 34,5g, CH: 74,7g, Cuk: 0,7g, Só: 1,1g, Ca: 114,1mg	E: 262kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 10,4g, CH: 34,1g, Cuk: 7,4g, Só: 0,6g, Ca: 188,4mg
2023.11.10 Péntek	Gyümölcs tea, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Majonéz tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Burgonyaleves <sup>(1,7,9)</sup> Eszterházy sertésragu <sup>(1,7,10)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Burgonyaleves <sup>(1,7,9)</sup> Rántott sertésszelet <sup>(1,3)</sup> Rizi-bizi Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 292kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 8,7g, CH: 39,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 41mg	E: 1 004kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 40,3g, CH: 114g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 494,2mg	E: 926kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 27,2g, CH: 112,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 141,9mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg

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

## Étlap

2023. november 13. - 2023. november 19.

Iskola alsó

46. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.13 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Baracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Falafel golyók <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs Kenyér <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Vega bulgur <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Margarin, Gépsonka, Zöldség
	E: 365kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 55g, Cuk: 10,9g, Só: 0,4g, Ca: 256,2mg	E: 787kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 29,3g, CH: 89,6g, Cuk: 7,5g, Só: 0,8g, Ca: 284,8mg	E: 592kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 18,5g, CH: 96,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 83,1mg	E: 234kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 12,8g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 30,9mg
2023.11.14 Kedd	Gyümölcs tea, Pritaminos sajtkrém <sup>(7)</sup> , Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sárgarépa korong	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup>	Paprikás szalámi, Margarin, Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup>
	E: 298kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,8g, CH: 38,5g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 157,7mg	E: 696kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 22,9g, CH: 108g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 87,7mg	E: 903kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 25,3g, CH: 117,6g, Cuk: 21,1g, Só: 1,3g, Ca: 335,6mg	E: 306kcal, zsír: 19,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 10g, CH: 21,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 49,5mg
2023.11.15 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Briós <sup>(1,3,7)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Vadas sertésragu <sup>(1,7,10)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Bécsi felvágott <sup>(6)</sup> , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 381kcal, zsír: 7,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 12,4g, CH: 56g, Cuk: 18,5g, Só: 0,8g, Ca: 251,3mg	E: 579kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 31,5g, CH: 60,1g, Cuk: 2,5g, Só: 0,9g, Ca: 252,8mg	E: 683kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 31,8g, CH: 88,1g, Cuk: 1,5g, Só: 1,4g, Ca: 111,8mg	E: 260kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,7g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 29,7mg
2023.11.16 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Zsemle <sup>(1)</sup>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Borsos tokány(sertés) <sup>(1)</sup> Párolt rizs Csalamádé	Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 259kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 8,7g, CH: 34,5g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 11,2mg	E: 648kcal, zsír: 14,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 24,5g, CH: 102,3g, Cuk: 13,6g, Só: 3,4g, Ca: 61,6mg	E: 869kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 28,1g, CH: 127,4g, Cuk: 13,6g, Só: 1,8g, Ca: 74,8mg	E: 298kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 14,3g, CH: 30,4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 263,6mg
2023.11.17 Péntek	Gyümölcs tea, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Főtt tojás <sup>(3)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	100%-os rostos gyümölcsle Rozsdás sertéssült <sup>(1)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Gyümölcsös ivójoghurt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 259kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1g, feh.: 10,1g, CH: 35,7g, Cuk: 5,6g, Só: 0,3g, Ca: 36,3mg	E: 924kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 23,6g, CH: 96,7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 35,2mg	E: 654kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 23,6g, CH: 34,3g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 124,7mg	E: 219kcal, zsír: 2,8g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 8,1g, CH: 35,4g, Cuk: 7,4g, Só: 0,5g, Ca: 150,9mg

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

# Étlap

2023. november 20. - 2023. november 26.

Iskola alsó

47. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.20 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Fatörzs kifli <sup>(1,3,7)</sup>	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Főtt makaróni <sup>(1)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Tej. kiórlású kenyér <sup>(1)</sup> , Sajtkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 11,7g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 261,6mg	E: 468kcal, zsír: 11,2g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 22,3g, CH: 67,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 275,2mg	E: 829kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 10,6g, feh.: 31,6g, CH: 111,7g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 433,8mg	E: 264kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 7,6g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 143,6mg
2023.11.21 Kedd	Gyümölcs tea, Tej. kiórlású kenyér <sup>(1)</sup> , Párizsi (sertés), Margarin	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Magyaros vajkrém <sup>(7)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség
	E: 266kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 9,2g, CH: 33,9g, Cuk: 5,6g, Só: 0,8g, Ca: 25,2mg	E: 850kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 32,4g, CH: 110,8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 76,7mg	E: 1 110kcal, zsír: 61,1g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 35,8g, CH: 102,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 70,5mg	E: 294kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 0g, feh.: 7g, CH: 24,7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 51,5mg
2023.11.22 Szerda	Kakaó <sup>(7)</sup> , Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcslé Lecsós virsli Tarhonya köret <sup>(1)</sup>	100%-os rostos gyümölcslé Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes rizs Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Margarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Tej.kiórlású zsemle <sup>(1)</sup>
	E: 419kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 14,2g, CH: 54,5g, Cuk: 10,3g, Só: 0,3g, Ca: 259,2mg	E: 1 009kcal, zsír: 39,6g, tel.zsír: 10,6g, feh.: 23,5g, CH: 82,2g, Cuk: 1,5g, Só: 1,3g, Ca: 48,6mg	E: 906kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 21,1g, CH: 93,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 42,8mg	E: 307kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 13,6g, CH: 32,9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 240mg
2023.11.23 Csütörtök	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Tojáskrém <sup>(1,3,7,10)</sup> , Zöldség	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tej. kiórlású kenyér <sup>(1)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Húsgombóc(sertés) <sup>(3)</sup> Főtt burgonya Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Teljes kiórlású kifli <sup>(1)</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>(7)</sup>
	E: 260kcal, zsír: 6,1g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 8,9g, CH: 42g, Cuk: 5,6g, Só: 0,5g, Ca: 33,9mg	E: 790kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 28,9g, CH: 79,6g, Cuk: 7g, Só: 4,7g, Ca: 190,1mg	E: 995kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 29,9g, CH: 131,7g, Cuk: 20g, Só: 5g, Ca: 132,7mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2023.11.24 Péntek	Gyümölcs tea, Túrós táska <sup>(1,3,7)</sup>	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Sváb sertésborda <sup>(1,10)</sup> Petrezselymes burgonya	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Bugaci sertésragu <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Kocka sajt <sup>(7)</sup> , Kifli <sup>(1)</sup>
	E: 232kcal, zsír: 9g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,9g, CH: 32,1g, Cuk: 14,1g, Só: 0g, Ca: 42,5mg	E: 1 012kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 27,4g, CH: 138,9g, Cuk: 52g, Só: 0,8g, Ca: 134,9mg	E: 1 146kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 34,2g, CH: 159,6g, Cuk: 52g, Só: 4,5g, Ca: 115,8mg	E: 164kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 5,7g, CH: 23,6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 92,9mg

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 27. - 2023. december 3.

Iskola alsó

48. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2023.11.27 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Foszlós kalács <sup>(1,3,7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Túrós gombóc <sup>(1,3,7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Natúr vajkrém <sup>(7)</sup> , Zöldség
	E: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 12,7g, CH: 43g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 270mg	E: 848kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 33,7g, CH: 119,6g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 68,2mg	E: 549kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 16,6g, CH: 100,3g, Cuk: 38,4g, Só: 0,6g, Ca: 393,5mg	E: 265kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 6,7g, CH: 30,3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 27,3mg
2023.11.28 Kedd	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>(1)</sup> , Kenőmájás, Zöldség	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirke nuggets - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Mézes mustáros sertéscsík <sup>(1,7,10)</sup> Párolt rizs	Csemege szalámi, Margarin, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup>
	E: 313kcal, zsír: 11,8g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 12,6g, CH: 38,7g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 21,6mg	E: 560kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 27,2g, CH: 67,8g, Cuk: 2,5g, Só: 1,6g, Ca: 194,7mg	E: 814kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 26,9g, CH: 111,7g, Cuk: 6,4g, Só: 0,5g, Ca: 62,2mg	E: 282kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 10,6g, CH: 28,3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 21,6mg
2023.11.29 Szerda	Tejeskávét <sup>(7)</sup> , Sajtos stangli <sup>(1,7)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Csíkos tokány <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Carbonara spagetti <sup>(1,7)</sup>	Margarin, Zala felvágott, Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség
	E: 298kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 9,6g, CH: 36,8g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 230,7mg	E: 798kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 36,7g, CH: 108,1g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 104,9mg	E: 595kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 24,8g, CH: 87,7g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 71,9mg	E: 260kcal, zsír: 10,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 10,7g, CH: 30,1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 29,7mg
2023.11.30 Csütörtök	Gyümölcs tea, Tonhalkrém <sup>(3,4,10)</sup> , Magvas zsemle <sup>(1,11)</sup> , Zöldség	100%-os rostos gyümölcsle Rántott sertésszelet <sup>(1,3)</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta	100%-os rostos gyümölcsle Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Sajtos pogácsa <sup>(1,3,7)</sup> , Gyümölcs
	E: 302kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 10,4g, CH: 29,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,6g, Ca: 52,1mg	E: 958kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 20,6g, CH: 95,6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 51,3mg	E: 803kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 27,8g, CH: 61,3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 117,3mg	E: 264kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 0g, feh.: 11,4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 38mg
2023.12.01 Péntek	Gyümölcs tea, Sonkakrém <sup>(3,7,10)</sup> , Tej. kiórlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Zöldség	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Majorannás burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup> Kenyér <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Paradicsomos, kukoricás, sonkás fusilli <sup>(1,6)</sup>	Kifli <sup>(1)</sup> , Kefir 1 dl <sup>(7)</sup>
	E: 320kcal, zsír: 13g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 13,3g, CH: 37,1g, Cuk: 5,6g, Só: 0,9g, Ca: 41,6mg	E: 896kcal, zsír: 51,4g, tel.zsír: 8g, feh.: 25,4g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 160,2mg	E: 725kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 27g, CH: 99,5g, Cuk: 4,2g, Só: 1,7g, Ca: 169,2mg	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt