

Étlap (Iskola 7-10 tej (T-E-U))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai d.növényi krémsajt rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika	rozskenyér TK (Glutén.) ízes sonka tv.paprika d.delma light	virslis roppanós ketchup d.bagett		
E: 880(Kj) 210(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 15(mg)	E: 293(Kj) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)	E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd d.brokkoli krémléves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harscsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta		
E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)		
Utsonna d.virslis bagett d.szafi reform szelet	d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.sós pereg		
E: 537(Kj) 128(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 88(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojásmentes (T-E-U))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai d.nővényi krémsajt rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika E: 880(KJ) 210(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 15(mg)	rozsenyér TK (Glutén.) ízes sonka tv.paprika d.delma light E: 293(KJ) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)	virslis roppanós ketchup d.bagett E:1 254(KJ) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd d.brokkoli kréMLEVES d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	d.fahéjas almaLEVES d.rántott harsa d.burgonyaplírÉ E:2 019(KJ) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	d.zöldborsóLEVES (Zeller.) d.bácskai rizsesHús (Zeller.) d.káposztasaláta E:2 370(KJ) 567(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)		
Uzsonna d.virslis bagett d.szafi reform szelet E: 537(KJ) 128(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.lekváros táska E:2 386(KJ) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	narancslé 100% 2 dl d.sós percc E:2 356(KJ) 564(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 88(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		

Étlap (tej-tojás-glutén 7-10(3x))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai d.nővényi krémsajt d.zsömlé kápia paprika	d.barnakenyér ízes sonka tv.paprika d.delma light	virslis roppanós ketchup d.bagett		
E: 906(KJ) 217(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 1,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	E: 363(KJ) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	E: 1.254(KJ) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só: 2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd d.brókkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta		
E: 2.496(KJ) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	E: 2.019(KJ) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só: 2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	E: 2.370(KJ) 567(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só: 2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)		
Úszonna d.virslis bagett d.szafi reform szelet	d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.sós pereg		
E: 537(KJ) 128(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.386(KJ) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.356(KJ) 564(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 88(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		

Étlap (Iskola 7-10 Tej-gluténmentes (T-E - U)

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csüörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai d.nővényi krémsajt d.zsömlé kápia paprika	d.barnakenyér ízses sonka tv.paprika d.delma light	virsli roppanós ketchup d.bagett		
E: 906(KJ) 217(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 1,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	E: 363(KJ) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	E: 1 254(KJ) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só: 2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta		
E: 2 496(KJ) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	E: 2 019(KJ) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só: 2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	E: 2 370(KJ) 567(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só: 2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)		
Uzsonna d.virslis bagett d.szafi reform szelet	d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.sós perec		
E: 537(KJ) 128(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 386(KJ) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 356(KJ) 564(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 88(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		

Étlap (Iskola 7-10 gluténmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék E:2.496(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Koi: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3.23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	d.fahéjas alma leves d.rántott harscsa d.burgonyapüré E:2.019(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2.15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta E:2.370(Kj) 567(KCal) F: 20(g)Koi: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2.87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10 tej-glutén (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.scrtéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 30(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	
Uzsonna				

Étlap (Iskola 7-10- tejmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebed	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.féher kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott haresa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta	
Uzsonna	E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 65(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	E:2 019(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 69(g) Zsír: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojásmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.féher kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta	
Uzsonna	E:2.496(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Koli: 50(g)Sz: 65(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3.23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	E:2.019(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Koli: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2.15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	E:2.370(Kj) 567(KCal) F: 20(g)Koli: 45(g)Sz: 69(g) Zsír: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2.87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	

Étlap (Iskola 7-10 tej-tojás-szója (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék E:2496(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Koli: 50(g)Sz: 65(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 146(mg)	d.fahéjas almaleves d.rántott harscsa d.burgonyapüré E:2019(Kj) 483(KCal) F: 25(g)Koli: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 8(g)Cuk: 26(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta E:2370(Kj) 567(KCal) F: 20(g)Koli: 45(g)Sz: 69(g) Zsír: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	
Uzsonna				

Étlap (Iskola 11-14 tej (T-E-U))
2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai d.nővényi krémsajt rozsos zsemle TK (Glutén.) kápia paprika	rozskenyér TK (Glutén.) ízes sonka tv.paprika d.delma light	virslis roppanós ketchup d.bagett		
E: 880(Kj) 210(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 15(mg)	E: 293(Kj) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)	E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd d.brokkoli kréMLEVES d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bátskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta		
E:3 004(Kj) 719(KCal) F: 33(g)Kol: 63(g)Sz: 74(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 168(mg)	E:2 418(Kj) 578(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 304(mg)	E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 25(g)Kol: 56(g)Sz: 87(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)		
Uzsonna d.virslis bagett d.szafi reform szelet	d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.sós pereg		
E: 537(Kj) 128(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 88(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		

Étlap (Iskola 11-14 gluténmentes (T-E-U))
2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai vajkrém-magyaros (Tej.) d.zsömlé kápia paprika	d.barnakenyér ízes sonka tv.paprika d.delma light	virslis roppanós ketchup d.bagett		
E: 960(Kj) 230(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 1,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 13(mg)	E: 363(Kj) 87(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)	E: 1 254(Kj) 300(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 5(g)Só: 2,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta		
E: 3 004(Kj) 719(KCal) F: 33(g)Kol: 63(g)Sz: 74(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 3,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 168(mg)	E: 2 418(Kj) 578(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só: 2,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 304(mg)	E: 2 975(Kj) 712(KCal) F: 25(g)Kol: 56(g)Sz: 87(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só: 3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)		
Uzsonna d.virslis bagett d.szafi reform szelet	d.lekváros táska	narancslé 100% 2 dl d.sós pereg		
E: 537(Kj) 128(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 356(Kj) 564(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 114(g) Zsir: 7(g)Cuk: 88(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		

Étlap (Iskola 11-14 gluténmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bacskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta	
Uzsonna	E:3 004(KJ) 719(KCal) F: 33(g)Köl: 63(g)Sz: 74(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 168(mg)	E:2 418(KJ) 578(KCal) F: 28(g)Köl: 0(g)Sz: 78(g) Zsír: 10(g)Cuk: 33(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 304(mg)	E:2 975(KJ) 712(KCal) F: 25(g)Köl: 56(g)Sz: 87(g) Zsír: 28(g)Cuk: 13(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)	

Étlap (Iskola 11-14 tejmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ébéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harscsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácsi rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta	
	E:3 004(Kj) 719(KCal) F: 33(g)Koi: 63(g)Sz: 74(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 168(mg)	E:2 418(Kj) 578(KCal) F: 28(g)Koi: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 33(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 304(mg)	E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 25(g)Koi: 56(g)Sz: 87(g) Zsir: 28(g)Cuk: 13(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 93(mg)	
Üzsonna				

Étlap (Középiskola-tejmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller,) d.féhér kenyér d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller,) d.bácskai rizseshús (Zeller,) d.káposztasaláta	
Uzsonna	E:3 563(KJ) 852(KCal) F: 37(g)Kol: 75(g)Sz: 90(g) Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 196(mg)	E:2 731(KJ) 653(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsír: 12(g)Cuk: 33(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)	E:3 762(KJ) 900(KCal) F: 32(g)Kol: 69(g)Sz: 113(g) Zsír: 35(g)Cuk: 16(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)	

Lomb utcai Főzőkonyha
6400 Kiskunhalas
Lomb utca 5.

Étlap (Középiskola tej-tojás-szója (E))

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program Copyright (c) 1998 -2022

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 37(g)Kol: 75(g)Sz: 90(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 196(mg)	d.falatéjas almaleves d.rántott harcsa d.burgonyapüré E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 12(g)Cuk: 33(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta E:3 762(Kj) 900(KCal) F: 32(g)Kol: 69(g)Sz: 113(g) Zsir: 35(g)Cuk: 16(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)	
Uzsonna				

Élelmezésvezető

Étlap (Középkola - gluténmentes (E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.fehér kenyér d.sárgaborsó főzelék E:3 563(KJ) 852(KCal) F: 37(g)Koli: 75(g)Sz: 90(g) Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 196(mg)	d.fahéjas almaleves d.rántott harscsa d.burgonyapüré E:2 731(KJ) 653(KCal) F: 31(g)Koli: 0(g)Sz: 87(g) Zsír: 12(g)Cuk: 33(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizseshús (Zeller.) d.káposztasaláta E:3 762(KJ) 900(KCal) F: 32(g)Koli: 69(g)Sz:113(g) Zsír: 35(g)Cuk: 16(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)	
Uzsonna				

Lomb utcai Főzőkonyha
6400 Kiskunhalas
Lomb utca 5.

Étlap (CH 7-10(E))
2025.10.20 - 2025.10.26.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !
Lafisoft program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai				
Ebéd brokkoli krémleves (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár.) sertéspörkölt (Glutén,Zeller, Tojás,Tej,Mustár.) sárgaborsó főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:2 109(Kj) 505(KCal) F: 29(g)Kol: 60(g)Sz: 43(g) Zsír: 28(g)Cuk: 2(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 157(mg)	ch.alma leves d.rántott harcsa burgonyapüré (Tej.) E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 15(g)Cuk: 14(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 300(mg)	magyaros zöldborsóleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) bácskai rizseshús (Zeller.) ch.káposzta saláta E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)		
Uzsonna				

Étlap (CH 11-14(E))
2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
-Ebéd				
brokkoli krémleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) sertéspörkölt (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) sárgaborsó főzelék (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.)	ch.alma leves d.rántott harsa burgonyapüré (Tej.)	magyaros zöldborsóleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.) bácskai rizseshús (Zeller.) ch.kaposztás saláta		
E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 36(g)Koi: 73(g)Sz: 33(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só: 1,45(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 182(mg)	E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 29(g)Koi: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só: 2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 339(mg)	E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 25(g)Koi: 58(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só: 4,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 85(mg)		
-Uzsonna				

Étlap (CH 15-18(E))

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025 10.20	Kedd 2025 10.21	Szerda 2025 10.22	Csüörtök 2025 10.23	Péntek 2025 10.24
Tízórai				
Ebéd				
brokkoli krémleves (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár.) sertéspörkölt (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) sárgaborsó főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár.) E:3 059(Kj) 732(KCal) F: 42(g)Koi: 85(g)Sz: 61(g) Zsír: 42(g)Cuk: 3(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 192(mg)	ch.alma leves d.rántott harsca burgonyapüré (Tej.) E:3 066(Kj) 733(KCal) F: 33(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsír: 21(g)Cuk: 21(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 376(mg)	magyaros zöldborsóleves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár.) bácskai rizseshús (Zeller,) ch.káposzta saláta E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 30(g)Koi: 71(g)Sz:104(g) Zsír: 35(g)Cuk: 4(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg)		
Uzsonna				

Étlap (CH-glutén 15-18(E))
2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21	Szerda 2025.10.22	Csütörtök 2025.10.23	Péntek 2025.10.24
Tízórai				
Ebéd	d.brokkoli krémleves d.sertéspörkölt (Zeller.) d.sárgaborsó főzelék	d.fahéjas alma leves d.rántott harcsa d.burgonyapüré	d.zöldborsóleves (Zeller.) d.bácskai rizscsús (Zeller.) d.káposztasaláta	
Uzsonna	E:2 890(Kj) 691(KCal) F: 37(g)Kol: 75(g)Sz: 53(g) Zsír: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 196(mg)	E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsír: 12(g)Cuk: 33(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 334(mg)	E:3 762(Kj) 900(KCal) F: 32(g)Kol: 69(g)Sz:113(g) Zsír: 35(g)Cuk: 16(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)	

Lomb utcai Főzőkonyha
6400 Kiskunhalas
Lomb utca 5.

Étlap (Iskola 7-10 natív CH (T-E-U))

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !
LafitSoft program Copyright (c) 1998 -2022

2025.10.20 - 2025.10.26.

Hétfő 2025.10.20	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csüörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai vajkrém-magyaros (Tej,) zabpelyhes zsemle (Glutén,) kápia paprika E: 381(Kj) 91(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)	rozskenyér TK (Glutén,) ízes sonka d.delma light tv.paprika E: 293(Kj) 70(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (Glutén,Tej,) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 43(mg)		
Ebéd brokkoli krémleves (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) serfőspörkölt (Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mustár,) sárgaborsó főzelék (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) E:2 109(Kj) 505(KCal) F: 29(g)Kol: 60(g)Sz: 43(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 157(mg)	ch.alma leves sajtszósos halszelet (Halak,Glutén,Tej,) burgonyapüré (Tej,) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	magyaros zöldborsóleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) bácskai rizseshús (Zeller,) ch.káposzta saláta E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)		
Uzsonna édes omlós pogácsa (Glutén,Tej,Tojás,) E:13 970(Kj) 3 342(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:420(g) Zsir:150(g)Cuk: 71(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	d.lekváros táska E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	sajtos percc (Glutén,Tej,Tojás,) E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		

Élemezésvezető