

Általános iskola alsó tagozat 2025.09.29-10.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaós tej En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Kalács En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcs tea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g Tejfölös túró En: 72 kcal F:12,1g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Zöldhagyma En: 26 kcal F:1,5g Zs: 0,2g Sz: 5,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Sonka En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0g Zsemle En: 148 kcal F: 5,1g Zs: 0,4g Sz: 30,8g <i>Allergén: 1,</i>	Tej, 1,5%-os En: 100 kcal F:7,0g Zs: 3,1g Sz: 10,9g Baracklekvár En: 53 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 12,9g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Tej, 1,5%-os En: 97 kcal F: 6,8g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Méz En: 65 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 10,6g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Burgonyaleves En: 139 kcal F:5,4g Zs: 5,4g Sz: 16,7g Apróhús En: 267 kcal F: 22,1g Zs: 18,4g Sz: 2,9g KELKÁPOSZTA FŐZELÉK En: 211 kcal F:5,0g Zs: 9,7g Sz: 25,3g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Zöldségleves En: 104 kcal F:2,8g Zs: 5,4g Sz: 11,0g Rakott karfiol En: 226 kcal F:12,7g Zs: 15,6g Sz: 8,5g Főtt rizs En: 277 kcal F: 6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Fejtett bableves En: 287kcal F: 13,4g Zs: 9,0g Sz: 37,7g Alföldi paprikás burgonya En: 492 kcal F: 15,3g Zs: 10,0g Sz: 84,0g Csemege uborka En: 11 kcal F: 0,5 g Zs: 0,1g Sz: 2,1g <i>Allergén: 1,3,7,10</i>	Csontleves zöldségekkel, tésztával En: 141 kcal F:5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g Sertéspörkölt sovány sertéshúsból En: 245 kcal F: 21,9g Zs: 15,3g Sz: 4,6g Főtt burgonya En: 277 kcal F: 6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g Csalamádé En: 45 kcal F: 1,3g Zs: 0,2g Sz: 9,4g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Brokkoli krémleves, könnyű En: 208 kcal F: 7,2g Zs: 14,1g Sz: 12,8g Leves gyöngy En: 55 kcal F:0,8 g Zs: 3,8g Sz: 4,3g Húsgombóc, mártásokhoz En: 226 kcal F:12,7g Zs: 15,6g Sz: 8,5g Paradicsomos káposztafőzelék En: 301 kcal F:5,3g Zs: 6,8g Sz:53,6g <i>Allergén: 1,3,7,10</i>
Uzsonna	Baromfi májas En: 107 kcal F:5,4g Zs: 8,4g Sz:2,4g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g <i>Allergén: 1,</i>	Sertésszír En: 271 kcal F:0 g Zs: 29,9g Sz: 0g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F: 1,0g Zs: 0,2g Sz: 3,4g <i>Allergén: 1,</i>	Natúr kockasajt En: 91 kcal F: 4,5g Zs: 7,4g Sz: 1,6g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Tonhalkrém citrommal En: 107 kcal F: 7,2g Zs: 8,4g Sz: 0,3g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,4</i>	Körözött En: 76 kcal F:0,5 g Zs: 8,0g Sz: 0,4g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Körte En: 53 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 12,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola alsó 2025.10.06-10.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Reggeli	Lekvár En: 47 kcal F:0,1 g Zs: 0g Sz: 10,5g Bukta En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Szalámi En: 74 kcal F:4,0g Zs: 6,4g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Kígyóuborka En: 12 kcal F:1,0 g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: 1,</i>	Tejbedara En: 304 kcal F:12,6g Zs: 5,7g Sz: 50,3g <i>Allergén: 1,7</i>	Kakaós tej En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Briós En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Tej, 1,5%-os En: 73 kcal F:5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g Lekvár En: 47 kcal F:0,1 g Zs: 0g Sz: 10,5g Félbarna kenyér En: 52kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Paradicsomleves En: 157 kcal F:3.6g Zs: 5,6g Sz: 22,8g Csirkemell rizottó En: 548 kcal F:40,3g Zs: 12,8g Sz: 67,2g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Zellerkrémleves En: 140 kcal F:3,0 g Zs: 8,6g Sz: 12,2g Levesgyöngy En: 55 kcal F:0,8 g Zs: 3,8g Sz: 4,3g Káposztás kocka En: 484 kcal F:13.5g Zs: 10,0g Sz: 83,9g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Zöldbableves En: 111 kcal F:2,9g Zs: 5,3g Sz: 12,5g Pirított csirkemáj En: 286 kcal F:20,9 g Zs: 18,8g Sz: 7,8g Főtt burgonya En: 225 kcal F:6,0 g Zs: 0,5g Sz:48,0g Csemege uborka En: 14 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g <i>Allergén: 1,9,10,</i>	Lebbencsleves En: 156 kcal F:3,8g Zs: 5,6g Sz: 22,1g Zöldborsófőzelék En: 333 kcal F:19,2g Zs: 48,5g Sz: 44,2g Sült virsli En: 166 kcal F:7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 52 kcal F: 420g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsleves En: 159 kcal F:2,2g Zs: 3,6g Sz: 28,6g Milánói spagetti En: 612 kcal F:33,4g Zs: 21,4g Sz: 70,6g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna	Sertés májkrém En: 107 kcal F:5,4g Zs: 8,4g Sz:2,4g Zsemle En: 205 kcal F:7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Kakaós csiga En: 361 kcal F:11,0g Zs: 5,6g Sz: 66,3g <i>Allergén: 1,7,</i>	Felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Paradicsom En: 22 kcal F: 1,0g Zs: 0,2g Sz: 4,0g <i>Allergén: 1,</i>	Sertészsír En: 271 kcal F:0 g Zs: 29,9g Sz: 0g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g Lilahagyma En: 32 kcal F:1,0g Zs: 0,1g Sz: 6,6g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Virslis roló En: 375 kcal F:13,8g Zs: 14,8g Sz: 46,3g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola alsó 2025.10.13-17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gabonapehely En: 207 kcal F: 2,3g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Tej, 1,5%-os En: 97 kcal F:6,8g Zs: 3,0g Sz: 10,6g <i>Allergén: 1,7</i>	Sertés májkrém En: 80 kcal F: 4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Kenyér En: 78 kcal F: 3,0g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Paradicsom En: 18 kcal F: 0,8g Zs: 0,2g Sz: 3,2g <i>Allergén: 1</i>	Kakaós csiga En: 361 kcal F:11,0g Zs: 5,6g Sz: 66,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Párizsi En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Zsemle En: 205 kcal F:7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Paprika En: 12 kcal F:0,7g Zs: 0,2g Sz: 1,8g <i>Allergén: 1</i>	Virslisaláta En: 282 kcal F: 15,1g Zs: 20,6g Sz: 8,7g Kenyér En: 73 kcal F: 2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Burgonyaleves En: 139 kcal F: 2,8g Zs: 5,3g Sz: 19,8g Fasírozott En: 224 kcal F: 17,9g Zs: 8,2g Sz: 19,2g Zöldbabfőzelék En: 229 kcal F: 7,9g Zs: 10,1g Sz: 26,0g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Palóclevés En: 196 kcal F: 7,9g Zs: 13,1g Sz: 11,3g Máglyarakás En: 622 kcal F: 17,8g Zs: 18,7g Sz: 94,9g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Zöldséglevés daragaluskával En: 196 kcal F: 7,0g Zs: 13,1g Sz: 11,3g Burgonyafőzelék csirkecsikkal En: 275 kcal F: 6,4g Zs: 14,1g Sz: 30,3g <i>Allergén: 1,3,7,8,9</i>	Gyümölcsleves En: 130 kcal F: 2,2g Zs: 3,8g Sz: 21,2g Sült csirkecomb En: 386 kcal F:17,9g Zs: 31,0g Sz: 8,3g Főtt rizs En: 225 kcal F:6,0 g Zs: 0,5g Sz:48,0g Csemege uborka En: 14 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Minestrone leves En: 457 kcal F: 100,0g Zs: 28,1g Sz: 40,6g Tojáslepeny En: 7249 kcal F: 18,3g Zs: 16,9g Sz: 5,7g Parajfőzelék En: 234 kcal F: 9,9g Zs: 12,3g Sz: 20,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Kefír En: 91 kcal F: 4,5g Zs: 7,4g Sz: 1,6g Kifli En: 120 kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Szalámi En: 74 kcal F:4,0g Zs: 6,4g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1</i>	Olasz felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Kenyér En: 78 kcal F: 3,0g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1</i>	Túrósbatyu En: 352 kcal F:8,9g Zs: 17,7g Sz: 39,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Pizza szelet En: 199 kcal F: 12,2g Zs: 5,7g Sz: 23,8g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola alsó 2025.10.20-22-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, 1,5%-os En: 97 kcal F:6,8g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Sárgabarackdzsem En: 53 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 12,9g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Kefír En: 97 kcal F5,1g Zs: 5,4g Sz: 6,9g Kifli En: 120 kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölestea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g Kakaós csiga En: 361 kcal F:11,0g Zs: 5,6g Sz: 66,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Őszi szünet 2025.10.22-11.02-ig	
Ebéd	Erőleves betét nélkül En: 31 kcal F:2,9g Zs: 2,1g Sz: 0,1g Száraztészta, levesbetét En: 24 kcal F:1,7g Zs: 0,4g Sz: 8,0g Currys csirke En: 157 kcal F:24,8g Zs: 6,1g Sz: 0,8g Főtt rizs En: 277 kcal F:6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g Savanyúkáposzta En: 16 kcal F:0,9g Zs: 0,2g Sz: 2,7g <i>Allergén: 1,</i>	Reszelttészta leves En: 169 kcal F:4,2g Zs: 8,3g Sz: 19,1g Sült virsli En: 166 kcal F:7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g Tökfőzelék En: 2 11kcal F:5,0g Zs: 9,7g Sz: 25,3g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 3,0g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Zöldborsóleves En: 139 kcal F:5,4g Zs: 5,4g Sz: 16,7g Sertéspaprikás En: 386 kcal F:17,9g Zs: 31,0g Sz: 8,3g Tésztaköret En: 361 kcal F:12,0g Zs: 8,7g Sz: 58,3g Céklakonzerv En: 38 kcal F:0,8g Zs: 0,1g Sz: 8,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>		
Uzsonna	Vaníliás túrókrém En: 345 kcal F:20,6g Zs: 17,0g Sz: 27,0g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 3,0g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Körözött kefirrel En: 72 kcal F:12,1g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 3,0g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Kígyóuborka En: 12 kcal F:1,0g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Baromfipárizsi En: 42 kcal F:2,9g Zs: 3,1g Sz: 0,5g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0g Zs: 2,5g Sz: 0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Paradicsom En: 22 kcal F: 1,0g Zs: 0,2g Sz: 4,0g <i>Allergén: 1,</i>		

Általános iskola felső tagozat2025.09.29-10. 03.

-	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaós tej En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Kalács En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g Tejfölös túró En: 72 kcal F:12,1g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 102 kcal F:3,2g Zs: 0,4g Sz: 21,4g Zöldhagyma En: 29 kcal F:1,6g Zs: 0,2g Sz: 6,6g <i>Allergén: 1,7</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Sonka En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0g Zsemle En: 148 kcal F: 5,1g Zs: 0,4g Sz: 30,8g <i>Allergén: 1,</i>	Tej, 1,5%-os En: 125 kcal F:8,8g Zs: 3,9g Sz: 13,6g Baracklekvár En: 79 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 19,4g Félbarna kenyér En: 103 kcal F: 3,9g Zs: 0,4g Sz: 20,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Tej, 1,5%-os En: 97 kcal F: 6,8g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Méz En: 65 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 10,6g Fehérkenyér En: 208 kcal F: 7,2g Zs: 14,1g Sz: 12,8g <i>Allergén: 1,7</i>
	Burgonyaleves En: 139 kcal F:5,4g Zs: 5,4g Sz: 16,7g Apróhús En: 267 kcal F: 22,1g Zs: 18,4g Sz: 2,9g Kelkáposzta főzelék En: 211 kcal F:5,0g Zs: 9,7g Sz: 25,3g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Zöldségleves En: 104 kcal F:2,8g Zs: 5,4g Sz: 11,0g Rakott karfiol En: 226 kcal F:12,7g Zs: 15,6g Sz: 8,5g Főtt rizs En: 277 kcal F: 6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Fejtett bableves En: 287kcal F: 13,4g Zs: 9,0g Sz: 37,7g Alföldi paprikás burgonya En: 492 kcal F: 15,3g Zs: 10,0g Sz: 84,0g Csemege uborka En: 11 kcal F: 0,5 g Zs: 0,1g Sz: 2,1g <i>Allergén: 1,3,7,10</i>	Csontleves zöldségekkel, tésztával En: 141 kcal F:5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g Sertéspörkölt sovány sertéshúsból En: 245 kcal F: 21,9g Zs: 15,3g Sz: 4,6g Főtt burgonya En: 277 kcal F: 6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g Csalamádé En: 45 kcal F: 1,3g Zs: 0,2g Sz: 9,4g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Brokkoli krémleves, könnyű En: 208 kcal F: 7,2g Zs: 14,1g Sz: 12,8g Leves gyöngy En: 55 kcal F:0,8 g Zs: 3,8g Sz: 4,3g Húsgombóc, mártásokhoz En: 226 kcal F:12,7g Zs: 15,6g Sz: 8,5g Paradicsomos káposztafőzelék En: 301 kcal F:5,3g Zs: 6,8g Sz:53,6g <i>Allergén: 1,3,7,10</i>
	Baromfi májas En: 107 kcal F:5,4g Zs: 8,4g Sz:2,4g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g <i>Allergén: 1,</i>	Sertézsír En: 271 kcal F:0 g Zs: 29,9g Sz: 0g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g Zöldpaprika En: 20 kcal F: 1,2g Zs: 0,3g Sz: 3,0g <i>Allergén: 1,</i>	Natúr kockasajt En: 91 kcal F: 4,5g Zs: 7,4g Sz: 1,6g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Tonhalkrém citrommal En: 107 kcal F: 7,2g Zs: 8,4g Sz: 0,3g Félbarna kenyér En: 103 kcal F: 3,9g Zs: 0,4g Sz: 20,9g <i>Allergén: 1,4</i>	Körözött En: 76 kcal F:0,5 g Zs: 8,0g Sz: 0,4g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Körte En: 53 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 12,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola felső 2025.10.06-10.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Reggeli	Lekvár En: 47 kcal F:0,1 g Zs: 0g Sz: 10,5g Bukta En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Szalámi En: 112 kcal F:6,0g Zs: 9,6g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Kígyóuborka En: 12 kcal F:1,0 g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: 1,</i>	Tejbedara En: 304 kcal F:12,6g Zs: 5,7g Sz: 50,3g <i>Allergén: 1,7</i>	Kakaós tej En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Briós En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Tej, 1,5%-os En: 73 kcal F:5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g Lekvár En: 47 kcal F:0,1 g Zs: 0g Sz: 10,5g Félbarna kenyér En: 52kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Paradicsomleves En: 157 kcal F:3.6g Zs: 5,6g Sz: 22,8g Csirkemell rizottó En: 548 kcal F:40,3g Zs: 12,8g Sz: 67,2g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Zellerkrémleves En: 140 kcal F:3,0 g Zs: 8,6g Sz: 12,2g Levesgyöngy En: 55 kcal F:0,8 g Zs: 3,8g Sz: 4,3g Káposztás kocka En: 484 kcal F:13.5g Zs: 10,0g Sz: 83,9g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Zöldbableves En: 111 kcal F:2,9g Zs: 5,3g Sz: 12,5g Pirított csirkemáj En: 286 kcal F:20,9 g Zs: 18,8g Sz: 7,8g Főtt burgonya En: 225 kcal F:6,0 g Zs: 0,5g Sz:48,0g Csemege uborka En: 14 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g <i>Allergén: 1,9,10,</i>	Lebbencsleves En: 156 kcal F:3,8g Zs: 5,6g Sz: 22,1g Zöldborsófőzelék En: 333 kcal F:19,2g Zs: 48,5g Sz: 44,2g Sült virsli En: 166 kcal F:7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 52 kcal F: 420g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsleves En: 159 kcal F:2,2g Zs: 3,6g Sz: 28,6g Milánói spagetti En: 612 kcal F:33,4g Zs: 21,4g Sz: 70,6g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna	Sertés májkrém En: 107 kcal F:5,4g Zs: 8,4g Sz:2,4g Zsemle En: 205 kcal F:7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Kakaós csiga En: 361 kcal F:11,0g Zs: 5,6g Sz: 66,3g <i>Allergén: 1,7,</i>	Felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g Paradicsom En: 22 kcal F: 1,0g Zs: 0,2g Sz: 4,0g <i>Allergén: 1,</i>	Sertészsír En: 271 kcal F:0 g Zs: 29,9g Sz: 0g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g Lilahagyma En: 32 kcal F:1,0g Zs: 0,1g Sz: 6,6g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Virslis roló En: 375 kcal F:13,8g Zs: 14,8g Sz: 46,3g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola felső 2025.10.13-17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gabonapehely En: 207 kcal F: 2,3g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Tej, 1,5%-os En: 121 kcal F:8,5g Zs: 3,8g Sz: 13,3g	Sertés májkrém En: 80 kcal F: 4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Kenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g Paradicsom En: 18 kcal F: 0,8g Zs: 0,2g Sz: 3,2g	Kakaós csiga En: 361 kcal F:11,0g Zs: 5,6g Sz: 66,3g	Párizsi En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Zsemle En: 205 kcal F:7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Paprika En: 12 kcal F: 0,7g Zs: 0,2g Sz: 1,8g	Virslisaláta En: 282 kcal F: 15,1g Zs: 20,6g Sz: 8,7g Fehérkenyér En: 79 kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g
	<i>Allergén: 1,7</i>	<i>Allergén: 1</i>	<i>Allergén: 1,3,7</i>	<i>Allergén: 1</i>	<i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Burgonyaleves En: 139 kcal F: 2,8g Zs: 5,3g Sz: 19,8g Fasírozott En: 224 kcal F: 17,9g Zs: 8,2g Sz: 19,2g Zöldbabfőzelék En: 229 kcal F: 7,9g Zs: 10,1g Sz: 26,0g	Palócleves En: 196 kcal F: 7,9g Zs: 13,1g Sz: 11,3g Máglyarakás En: 622 kcal F: 17,8g Zs: 18,7g Sz: 94,9g	Zöldségleves En: 196 kcal F: 7,9g Zs: 13,1g Sz: 11,3g Burgonyafőzelék csirkecsíkokkal En: 275 kcal F: 6,4g Zs: 14,1g Sz: 30,3g	Gyümölcsleves En: 130 kcal F: 2,2g Zs: 3,8g Sz: 21,2g Sült csirkecomb En: 386 kcal F:17,9g Zs: 31,0g Sz: 8,3g Főtt rizs En: 225 kcal F:6,0 g Zs: 0,5g Sz:48,0g Csemege uborka En: 14 kcal F:0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g	Minestrone leves En: 457 kcal F: 100,0g Zs: 28,1g Sz: 40,6g Tojáslepeny En: 249 kcal F: 18,3g Zs: 16,9g Sz: 5,7g Parajfőzelék En: 234 kcal F: 9,9g Zs: 12,3g Sz: 20,7g
	<i>Allergén: 1,3,7,9</i>	<i>Allergén: 1,3,9</i>	<i>Allergén: 1,3,7,8,9</i>	<i>Allergén: 1,3,7</i>	<i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Kockasajt En: 91 kcal F: 4,5g Zs: 7,4g Sz: 1,6g Kifli En: 120 kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g	Szalámi En: 112 kcal F:6,0g Zs: 9,6g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g	Olasz felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g	Túrósbatyu En: 352 kcal F:8.9g Zs: 17,7g Sz: 39,0g	Pizza szelet En: 199 kcal F: 12,2g Zs: 5,7g Sz: 23,8g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g
	<i>Allergén: 1,7</i>	<i>Allergén: 1</i>	<i>Allergén: 1</i>	<i>Allergén: 1,3,7</i>	<i>Allergén: 1,3</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola felső 2025.10.20-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, 1,5%-os En: 121 kcal F:8,5g Zs: 3,8g Sz: 13,3g Sárgabarackdzsem En: 79 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 19,4g Margarin, 25%-os En: 44 kcal F:0 g Zs: 4,9g Sz: 0g Fehérkenyér En: 105 kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Kefír En: 129 kcal F:6,8g Zs: 7,2g Sz: 9,2g Kifli En: 120 kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g Kakaós csiga kelttésztaból En: 361 kcal F:11,0g Zs: 5,6g Sz: 66,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Őszi szünet 2025.10.22-11.02-ig	
Ebéd	Erőleves betét nélkül En: 31 kcal F:2,9g Zs: 2,1g Sz: 0,1g Száraztészta, levesbetét En: 42 kcal F:1,7g Zs: 0,4g Sz: 8,0g Currys csirke En: 157 kcal F:24,8g Zs: 6,1g Sz: 0,8g Főtt rizs En: 277 kcal F:6,4g Zs: 0,2g Sz: 62,0g Savanyúkáposzta En: 20 kcal F:1,1 Zs: 0,2g Sz: 3,4g <i>Allergén: 1,</i>	Reszelttészta leves En: 169 kcal F:4,2g Zs: 8,3g Sz: 19,1g Sült virsli En: 332 kcal F:15g Zs: 30,0g Sz: 0,2g Tökfőzelék En: 211kcal F:5,0g Zs: 9,7g Sz: 25,3g Félbarna kenyér En: 78 kcal F: 2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Zöldborsóleves En: 139 kcal F:5,4g Zs: 5,4g Sz: 16,7g Sertéspaprikás En: 386 kcal F:17,9g Zs: 31,0g Sz: 8,3g Tésztaköret En: 361 kcal F:12,0g Zs: 8,7g Sz: 58,3g Céklakonzerv En: 38 kcal F:0,8g Zs: 0,1g Sz: 8,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>		
Uzsonna	Vaníliás túrókrém En: 345 kcal F:20,6g Zs: 17,0g Sz: 27,0g Félbarna kenyér En: 103 kcal F: 3,9g Zs: 0,4g Sz: 20,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Körözött kefirrel En: 72 kcal F:12,1g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Félbarna kenyér En: 103 kcal F: 3,9 Zs: 0,4g Sz: 20,9g Kígyóuborka En: 12 kcal F:1,0g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Baromfipárizsi En: 42 kcal F:2,9g Zs: 3,1g Sz: 0,5g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0g Zs: 2,5g Sz: 0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Paradicsom En: 22 kcal F: 1,0g Zs: 0,2g Sz: 4,0g <i>Allergén: 1,</i>		