

45g ch-ebéd 2025.november 3-8.

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1,3,7) Meggymártás (1,7)			Sárgaborsóleves (1) Sárgarépás-tejszínes csirkemell(1,7) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1,7)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (3) Karotta főzelék (7)			Gombaleves (1,7) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	319,00 Kcal	17,44 g	7,44 g / 1,46 g	405,00 Kcal	24,99 g	13,26 g / 7,00 g	437,00Kcal	22,62 g	18,71 g / 4,35 g	389,00 Kcal	21,59 g	14,01 g /2,53 g	481,00 Kcal	25,78 g	20,66 g /4,46 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	45,01 g	18,25 g	0,60 g	45,95 g	1,77 g	0,70 g	43,57 g	3,56 g	0,80 g	43,16 g	10,14 g	2,00 g	46,61 g	2,17 g	1,10 g
	Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7,9			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6,7		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

45g ch- ebéd 2025.november 10-15.

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Fejtett bableves (9) Főtt tojás (3) Spenót főzelék (7)			Csurgatott tojásleves (3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (7) GM kenyér			Sütőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	394,00 Kcal	20,21 g	14,13 g / 2,85 g	482,00 Kcal	27,10 g	20,37 g / 3,53 g	415,00 Kcal	15,71 g	20,38 g / 6,80 g	575,00 Kcal	23,40 g	32,68 g / 10,05 g	445,00 Kcal	23,40 g	19,23 g / 4,25 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	45,97 g	7,25 g	1,30 g	46,95 g	4,19 g	1,30 g	41,00 g	18,85 g	1,00 g	46,05 g	16,44 g	4,00 g	43,11 g	3,78 g	1,30 g
	Allergének: 3,7,9			Allergének: 3			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 7,9		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(4,6)			Brokkolikrémleves(7) GM kölesgolyó Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskalesves (1,7) Serpenyős burgonya (7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1,3) Karfiolfőzelék(1,7)			Üvegtészta-leves(1,6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	453,00 Kcal	25,26 g	17,91 g / 5,62 g	500,00 Kcal	26,10 g	23,82 g / 6,86 g	402,00 Kcal	12,28 g	16,29 g / 4,58 g	431,00 Kcal	31,42 g	15,76 g / 3,92 g	446,00 Kcal	23,92 g	17,66 g / 3,61 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	47,66 g	3,29 g	1,50 g	44,77 g	3,17 g	1,70 g	49,81 g	7,13 g	0,80 g	41,10 g	8,50 g	2,70 g	46,80 g	4,85 g	1,50 g
	Allergének: 4,6,9			Allergének: 7			Allergének: 7			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6		
Úzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek														

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Hagymaleves(1) Sült csirkemell Lencsefőzelék(1,7,10)			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1,7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) GM kenyér			Bableves(1,7,9) Sertéscsomb eszterházy módra(7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	430,00 Kcal	32,98 g	13,84 g / 3,76 g	339,00 Kcal	18,43 g	9,80 g / 1,73g	467,00 Kcal	16,43 g	23,08 g / 7,08 g	406,00 Kcal	16,85 g	19,11 g / 4,95 g	346,00 Kcal	15,74 g	8,78 g / 1,64 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	42,78 g	5,38 g	0,80 g	43,25 g	3,44g	0,80 g	47,50 g	9,92 g	0,60 g	40,99 g	11,59 g	2,50 g	49,78 g	3,88 g	0,80 g
	Allergének: 7,10			Allergének: 1,9			Allergének: 7			Allergének: 9			Allergének: 7,9,10		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

45g ch-ebéd 2025.november 3-8.

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
296 Kcal	13 g	5 g / 1,1 g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
51 g	8 g	0,9 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfújt(1,3,7) Meggymártás (1,7)			Sárgaborsóleves (1) Sárgarépás-tejszínes csirkemell(1,7) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1,7)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (3) Karotta főzelék (7)			Gombaleves (1,7) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
319,00 Kcal	17,44 g	7,44 g / 1,46 g	405,00 Kcal	24,99 g	13,26 g / 7,00 g	437,00Kcal	22,62 g	18,71 g / 4,35 g	389,00 Kcal	21,59 g	14,01 g /2,53 g	481,00 Kcal	25,78 g	20,66 g /4,46 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
45,01 g	18,25 g	0,60 g	45,95 g	1,77 g	0,70 g	43,57 g	3,56 g	0,80 g	43,16 g	10,14 g	2,00 g	46,61 g	2,17 g	1,10 g
Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7,9			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6,7		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákkfélek (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek														

45g ch- ebéd 2025.november 10-15.															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	296 Kcal	13 g	5 g / 1,1 g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	8 g	0,9 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Fejtett bableves (9) Főtt tojás (3) Spenót főzelék (7)			Csurgatott tojásleves (3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (7) GM kenyér			Süttőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	394,00 Kcal	20,21 g	14,13 g / 2,85 g	482,00 Kcal	27,10 g	20,37 g / 3,53 g	415,00 Kcal	15,71 g	20,38 g / 6,80 g	575,00 Kcal	23,40 g	32,68 g / 10,05 g	445,00 Kcal	23,40 g	19,23 g / 4,25 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	45,97 g	7,25 g	1,30 g	46,95 g	4,19 g	1,30 g	41,00 g	18,85 g	1,00 g	46,05 g	16,44 g	4,00 g	43,11 g	3,78 g	1,30 g
	Allergének: 3,7,9			Allergének: 3			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 7,9		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergen jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

	45g ch- ebéd	2025.november 17-22.
--	--------------	----------------------

Tízórai	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	296 Kcal	13 g	5 g / 1,1 g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	8 g	0,9 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(4,6)			Brokkolikrémleves(7) GM kölesgolyó Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóska leves (1,7) Serpényös burgonya (7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1,3) Karfiolfőzelék(1,7)			Üvegtészta-leves(1,6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	453,00 Kcal	25,26 g	17,91 g / 5,62 g	500,00 Kcal	26,10 g	23,82 g / 6,86 g	402,00 Kcal	12,28 g	16,29 g / 4,58 g	431,00 Kcal	31,42 g	15,76 g / 3,92 g	446,00 Kcal	23,92 g	17,66 g / 3,61 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	47,66 g	3,29 g	1,50 g	44,77 g	3,17 g	1,70 g	49,81 g	7,13 g	0,80 g	41,10 g	8,50 g	2,70 g	46,80 g	4,85 g	1,50 g
Uzsonna	Allergének: 4,6,9			Allergének: 7			Allergének: 7			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6		
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

45g ch- ebéd	2025.november 24-29.
--------------	----------------------

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	296 Kcal	13 g	5 g / 1,1 g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	8 g	0,9 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Hagymaleves(1) Sült csirkemell Lencsefőzelék(1,7,10)			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1,7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) GM kenyér			Bableves(1,7,9) Sertéscomb eszterházy módra(7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	430,00 Kcal	32,98 g	13,84 g / 3,76 g	339,00 Kcal	18,43 g	9,80 g / 1,73g	467,00 Kcal	16,43 g	23,08 g / 7,08 g	406,00 Kcal	16,85 g	19,11 g / 4,95 g	346,00 Kcal	15,74 g	8,78 g / 1,64 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	42,78 g	5,38 g	0,80 g	43,25 g	3,44g	0,80 g	47,50 g	9,92 g	0,60 g	40,99 g	11,59 g	2,50 g	49,78 g	3,88 g	0,80 g
Allergének: 1,7,10			Allergének: 1,9			Allergének: 1,7			Allergének: 1,9			Allergének: 7,9,10			
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát :	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő allegergén jelölések:(1) glutén (2)rákkfélek (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Tej(7) Alma Cukormentes keksz(6)			Tej(7) Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Uborka			Cukormentes tea Gépsonka Margarin teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Tej(7) Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Tej(7) Zöldséges túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	296 Kcal	13,00 g	5,00 g / 1,10 g	336,00 Kcal	16,90 g	7,98 g / 1,71 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	298,00 Kcal	15,90 g	3,98 g / 1,71 g	272,00 Kcal	14,96 g	5,29 g / 2,59 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51,00 g	8,00 g	0,9,00 g	45,66 g	12,89 g	1,40 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	40,65 g	11,41 g	1,10 g
Allergének: 1,6			Allergének: 1,6,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,6,7			Allergének: 1,7			
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Cukormentes zabfelfűjt (1,7) Meggymártás cukormentes(1,7)			Sárgaborsóleves (1,9) Sárgarépás-tejszínes csirkemell(7) Párolt rizs			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék (7)			Csontleves (9) zöldségekkel Csirkevagdalt (1,3) Karotta főzelék cukormentes (1,7)			Gombaleves(1,7) Párolt csirkemell Sült burgonya Céklasalta cukormentes		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	406,00 Kcal	22,74 g	11,65 g / 2,78 g	547,00 Kcal	34,46 g	21,11 g / 5,29 g	535,00 Kcal	28,06 g	23,07 g /5,46 g	456,00 Kcal	27,12 g	16,90 g /2,92 g	551,00 Kcal	34,39 g	23,67 g / 2,86 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50,70 g	15,83 g	1,10 g	54,08 g	2,69 g	1,60 g	51,89 g	4,64 g	1,50 g	47,62 g	9,98 g	3,00 g	48,59 g	3,53 g	2,30 g
Allergének: 1,7			Allergének: 1,7,9			Allergének: 1,7,9			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,7			
Úszóna	Banán			Sertés kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka(10)			Alma			Natúr sertéskaraj Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Jégsaláta Jégcsapretek			Körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	70 Kcal	0,80 g	0,80 g / 0,00 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	106,00 Kcal	0,80 g	0,60 g /0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	48,40 g	40,14 g	0,10 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	14,00 g	11,90 g	0,00 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	24,00 g	20,40 g	0,00 g
Allergének:			Allergének: 1,6,10			Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Energiaszegény 3x étrend (2025.novemeber 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Tej(7) Narancs Cukormentes keksz(1,6)			Tej(7) Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Uborka			Gyümölcstea cukormentes Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Növényi ital Fokhagymás margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégcsapretek			Növényi ital Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	296 Kcal	13 g	5 g / 1,1 g	336,00 Kcal	16,,90 g	7,98 g / 1,71 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	240,63 Kcal	9,,99 g	7,84 g / 1,99g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	8 g	0,9 g	45,66 g	12,89 g	1,40 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	32,39 g	10 g	0,68 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének:1,6,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1			
Ebéd	Fejtett bableves (1,9) Főtt tojás(3) Spenót főzelék (1,7)			Rántott leves (1) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(1,9) Betűtészta(1) Székelykáposzta (1)			Sütőtökrémleves(9) Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	377,00 Kcal	19,91 g	16,18 g / 3,13 g	484,00 Kcal	24,67 g	21,00 g / 3,25 g	589,00 Kcal	22,64 g	30,59 g / 10,59 g	450,00 Kcal	27,28 g	18,77 g / 5,07 g	501,00 Kcal	28,36 g	15,45 g / 3,41 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	37,46 g	6,98 g	1,20 g	48,41 g	4,12 g	1,40 g	54,63 g	15,93 g	1,10 g	42,45 g	18,46 g	3,50 g	60,75 g	10,23 g	2,10 g
Allergének: 1,7,9			Allergének: 1			Allergének: 1,7			Allergének: 1,9			Allergének: 9			
Uzsonna	Mandarin			Góliát szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Mandarin			Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Jégcsapretek			Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	94,00 Kcal	1,40 g	0,60 g / 0,00g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	94,00 Kcal	1,40 g	0,60 g / 0,00g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	70,00 Kcal	0,80 g	0,80 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	19,60 g	16,66 g	0,00 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	19,60 g	16,66 g	0,00 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	14,00 g	11,90 g	0,00 g
Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Energiaszegény 3x étrend (2025.novemeber24-29.)	
1	1. nap
2	2. nap
3	3. nap
4	4. nap
5	5. nap
6	6. nap
7	7. nap
8	8. nap
9	9. nap
10	10. nap
11	11. nap
12	12. nap
13	13. nap
14	14. nap
15	15. nap
16	16. nap
17	17. nap
18	18. nap
19	19. nap
20	20. nap
21	21. nap
22	22. nap
23	23. nap
24	24. nap
25	25. nap
26	26. nap
27	27. nap
28	28. nap
29	29. nap
30	30. nap
31	31. nap
32	32. nap
33	33. nap
34	34. nap
35	35. nap
36	36. nap
37	37. nap
38	38. nap
39	39. nap
40	40. nap
41	41. nap
42	42. nap
43	43. nap
44	44. nap
45	45. nap
46	46. nap
47	47. nap
48	48. nap
49	49. nap
50	50. nap
51	51. nap
52	52. nap
53	53. nap
54	54. nap
55	55. nap
56	56. nap
57	57. nap
58	58. nap
59	59. nap
60	60. nap
61	61. nap
62	62. nap
63	63. nap
64	64. nap
65	65. nap
66	66. nap
67	67. nap
68	68. nap
69	69. nap
70	70. nap
71	71. nap
72	72. nap
73	73. nap
74	74. nap
75	75. nap
76	76. nap
77	77. nap
78	78. nap
79	79. nap
80	80. nap
81	81. nap
82	82. nap
83	83. nap
84	84. nap
85	85. nap
86	86. nap
87	87. nap
88	88. nap
89	89. nap
90	90. nap
91	91. nap
92	92. nap
93	93. nap
94	94. nap
95	95. nap
96	96. nap
97	97. nap
98	98. nap
99	99. nap
100	100. nap

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Tej(7) Körte Cukormentes keksz(1,6)			Tej(7) Növényi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Uborka			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Tej(7) Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli(1) Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	296 Kcal	13 g	5 g / 1,1 g	336,00 Kcal	16,,90 g	7,98 g / 1,71 g	205,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	8 g	0,9 g	45,66 g	12,89 g	1,40 g	12,13 g	0,00 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Allergének:1,6,7			Allergének: 1,6,7			Allergének: 1			Allergének:1,4,7			Allergének: 1			
Ebéd	Hagymaleves(1) Sült csirke Lencsefőzelék (1,10)			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Cukormentes körteleves(1,7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves cukormentes(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1)			Bableves(1,9) Sertéscsomb eszterházy módra(1,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	542, Kcal	39,61, g	18,19 g / 5,07g	427,00 Kcal	24,28 g	12,71 g / g	442,00 Kcal	18,48 g	12,08 g / 3,48g	437,00 Kcal	16,42 g	19,85 g / 4,13g	457,00 Kcal	24,81 g	16,25 g / 3,30 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	54,22 g	6,89 g	1,30 g	52,31 g	5,35 g	1,80 g	52,76 g	21,88 g	0,60 g	47,50 g	15,99 g	2,60 g	51,69 g	5,64 g	1,40 g
Allergének: 1,10			Allergének: 1,9			Allergének: 1,7			Allergének: 1,9			Allergének: 1,9,10			
Uzsonna	Mandarin			Alpesi szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Alma			Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Sörretek			Narancs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	94,00 Kcal	1,40 g	0,60 g / 0,00g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	7,000 Kcal	0,80 g	0,80 g / 0,00 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	83,00 Kcal	1,20 g	0,40 g /0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	19,60 g	16,66 g	0,00 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	14,00 g	11,90 g	0,00 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	17,00 g	14,45 g	0,00 g
Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola gluténmentes étlap (2025.november 03-08.)

Tízórai	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
	Gyümölcs tea Szójapuding (6)			Tej(7) GM csokis kukoricagolyó			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Sárgabarack extra dzsem Margarin GM kenyér			Tej (7) Zöldséges margarinkrém GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
	Allergének: 6			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 7		
	Csirkebeccsinált leves Zabfelfújt(3,7) Meggymártás (7)			Sárgaborsóleves Ananászos-tejszínes csirkemell(7) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(7) GM kenyér			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (3) Karotta főzelék (7)			Gombaleves (7) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
Úzsonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,90 g	106,54 g	18,99 g	3,90 g	72,98 g	11,02 g	3,80 g
	Allergének: 3,7			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 3,7,9			Allergének: 6,7		
	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás GM kenyér Zöldpaprika			GM perec(6) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin GM kenyér Jégsaláta Jégcsapretek			GM keksz(6) Körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola gluténmentes étlap (2025.november 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Tej(7) Szójapuding (6)			Tej (7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Tojáskrém (4) GM kenyér Jégesapretek			Tej(7) Pulykamell sonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 4,7			Allergének: 7			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (6,9) Rakott mákos tészta (7)			Csurgatott tojásleves (3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (7) GM kenyér			Sütőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,30 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,9 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 6,7,9			Allergének: 3			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 7,9			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin GM kenyér Zöldpaprika			GM perec(6) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin GM kenyér Jégesapretek			GM keksz (6) Gyümöcslé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	334,00 Kcal	1,59 g	11,12 g / 4,39 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	235,00 Kcal	1,89 g	7,05 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	55,47 g	17,16 g	1,50 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	40,58 g	25,23 g	0,00 g
Allergének:			Allergének:			Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 6			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola gluténmentes étlap (2025.november 17-22.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap					
Tízórai	Gyümölcs tea			Tej(7)			Gyümölcs tea			Tej(7)			Paradicsomos-párizsis margarinkrém				
	Szójapuding (6)			GM csokis kukoricagolyó			Csicseriborsókrém			Zakuszka			GM kenyér				
							Gm kenyér			GM kenyér			Paradicsom				
	Uborka						Jégcsapretek										
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g		
szénhidrát:			cukor:			só:			szénhidrát:			cukor:			só:		
26,36 g			10,75 g			1,20 g			55,93 g			17,6 g			0,10 g		
Allergének: 6			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 7					
Ebéd	Bográcsgulyás(9)			Brokkolikrémleves(7)			Fehérbabos sós kaleves (7)			Csontleves(9)			Üvegtészta-leves(6)				
	Zöldséges-tonhalas penne(4,6)			GM kölesgolyó			Szerpenyős burgonya (7)			Zöldségekkel			Sertésflekken				
				Vaddisznópörkölt			Csalamádé			Sertés vagdalt(3)			Sült burgonya				
				Párolt rizs						Karfiolfőzelék(7)			Csalamádé				
				Csalamádé						GM kenyér							
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
891,00 Kcal			43,73 g			36,66 g / 11,76 g			689,00 Kcal			30,17 g			26,49 g / 6,52 g		
603,00 Kcal			17,80 g			19,00 g / 5,79 g			823,00 Kcal			31,33 g			40,96 g / 8,95 g		
597,00 Kcal			27,15 g			28,94 g / 5,10 g			szénhidrát:			cukor:			só:		
96,30 g			5,11 g			3,20 g			81,48 g			7,74 g			3,70 g		
89,13 g			14,90 g			3,80 g			81,15 g			6,91 g			3,40 g		
55,71 g			5,26 g			3,50 g			Allergének: 4,6,9			Allergének: 7			Allergének: 7		
Allergének: 7,9			Allergének: 6														
Uzsonna	Gullon keksz (6)			Csemege szalámi			Alma			Diák csemege			Banán				
	Körte			Margarin			GM keksz(6)			Margarin							
				GM kenyér						GM kenyér							
				Uborka						Fekete retek							
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:		
	217,00 Kcal			2,12 g			6,47 g /2,93 g			410,00 Kcal			15,98 g			21,81 g / 8,25 g	
203,00 Kcal			2,38 g			7,85 g / 3,51 g			396,00 Kcal			15,22 g			20,31 g / 7,85g		
210,00 Kcal			2,60 g			0,20 g / 0,00 g			szénhidrát:			cukor:			só:		
37,00 g			20,61 g			0,00 g			37,01 g			3,41 g			3,90 g		
29,60 g			12,16 g			0,00 g			37,52 g			2,31 g			3,20 g		
48,40 g			40,14 g			0,10 g			Allergének: 6			Allergének: 8			Allergének: 6		
Allergének:			Allergének:														
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek																	

Általános iskola gluténmentes étlap (2025.november 24-29.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Tej(7) Szójapuding (6)			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Tonhalkrém(4) GM kenyér Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
	Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 4,7			Allergének:		
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya			Vaníliás körteleves(7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék			Bableves(9) Sertéscomb eszterházy módra(7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28,57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,90 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
	Allergének: 10			Allergének: 9			Allergének: 7			Allergének: 9			Allergének: 7,9,10		
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin GM kenyér Zöldpaprika			Alma GM perez(6)			Kenőmájás GM kenyér Sörretek			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	310,00 Kcal	0,99 g	11,32 g / 4,39 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g / 2,92 g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	49,87 g	12,40 g	1,50 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
	Allergének:			Allergének:			Allergének: 6			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola glutén- tej-tojásmentes étlap (2025.november 03-08.)

1. nap				2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Gyümölcsstea Szójapuding (6)			Növényi ital GM csokis kukoricagolyó			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin GM kenyér Uborka			Növényi ital Sárgabarack extra dzsem Margarin GM kenyér			Növényi ital Zöldséges margarinkrém GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
Allergének: 6			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Csirkebecsinált leves Zabfelfújt Meggymártás			Sárgaborsóleves Ananászos-tejszínes csirkemell Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék GM kenyér			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt Karotta főzelék			Gombaleves Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g /2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g /5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,60 g	106,54 g	18,99 g	3,80 g	72,98 g	11,02 g	3,84 g
Allergének:			Allergének:			Allergének: 9			Allergének: 9			Allergének: 6			
Uzsonna	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás Gm kenyér Csemege uborka(10)			GM perec(6) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin GM kenyér Jégsaláta Jégcsapretek			GM keksz (6) Körte		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	321,00 Kcal	3,92 g	6,07 g /2,93 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	310,00 Kcal	0,99 g	11,32 g / 4,39 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	217,00 Kcal	2,12 g	6,47 g /2,93 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	61,40 g	41,35 g	0,10 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	49,87 g	12,40 g	1,50 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	37,00 g	20,61 g	0,00 g
Allergének:6			Allergének: 10			Allergének: 6			Allergének: 1,6			Allergének: 6			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola glutén-tej-tojásmentes étlap (2025.november 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Szójapuding (6)			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcs tea Párizsi Margarin GM kenyér Uborka			Növényi ital Fokhagymás margarinkrém GM kenyér Jégcsapretek			Növényi ital Pulykamell sonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (9) Rakott mákos tészta			Rántott leves Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves Rakott karfiol			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta GM kenyér			Sütőtökrémleves Píritott tökmag Sült csirkecomb Hagmás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g / 6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,35 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,94 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 9			Allergének:			Allergének:			Allergének: 9			Allergének: 9			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin GM kenyér Zöldpaprika			GM perez (6) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin GM kenyér Jégcsapretek			GM keksz (6) Gyümölcslé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	334,00 Kcal	1,59 g	11,12 g / 4,39 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	235,00 Kcal	1,89 g	7,05 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	55,47 g	17,16 g	1,50 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	40,58 g	25,23 g	0,00 g
Allergének:			Allergének:			Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 6			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola glutén-tej -tojásmentes étlap (2025.november 17-22.)

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Gyümölcslestea Szójapuding (6)			Növényi ital GM csokis kukoricagolyó			Gyümölcslestea Csicseriborsókrém GM kenyér Uborka			Növényi tej Zakuszká GM kenyér Jégcsapretek			Növényi tej Paradicsomos-párizsis margarinkrém GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
	Allergének: 6			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Ebéd	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(4,6)			Brokkolikrémleves GM kölesgolyó Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaleves Serpényős burgonya Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt Karfiolfőzelék GM kenyér			Üvegtészta-leves(6) Sertésflekken Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	30,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	3,54 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	3,55 g
	Allergének: 4,6,9			Allergének:			Allergének:			Allergének: 9			Allergének: 6		
Uzsonna	Gm keksz (6) Körte			Csemege szalámi Margarin GM kenyér Csemege uborka (10)			GM keksz (6) Alma			Diák csemege Margarin GM kenyér Fekete retek			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	217,00 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	203,00 Kcal	2,38 g	7,85 g / 3,51 g	396,00 Kcal	15,22 g	20,31 g / 7,85g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	37,00 g	20,61 g	0,00 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	29,60 g	12,16 g	0,00 g	37,52 g	2,31 g	3,20 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
	Allergének: 6			Allergének: 10			Allergének: 6			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola glutén-tej-tojásmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Szójapuding			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin GM kenyér Uborka			Növényi tej Tonhalkrém(4) Gm kenyér Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Allergének: 6,7			Allergének:			Allergének:			Allergének: 4			Allergének:			
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék GM kenyér			Bableves(9) Sertéscomb eszterházy módra(10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,67 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Allergének: 10			Allergének: 9			Allergének:			Allergének: 9			Allergének:			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin GM kenyér Zöldpaprika			Alma GM perec (6)			Kenőmájas GM kenyér Sörretek			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	310,00 Kcal	0,99 g	11,32 g / 4,39 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	49,87 g	12,40 g	1,50 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
Allergének:			Allergének:			Allergének: 6			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Az ételapon szereplő alleergén jelölések: (1) glutén (2) rakkfélék (3) tojás (4) hal (5) földimogyoró (6) szója (7) tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszamag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek

Általános iskola glutén-tojásmentes étlap (2025.november 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Tej (7) Szójapuding (6)			Tej (7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin GM kenyér Uborka			Tej (7) Fokhagymás margarinkrém GM kenyér Jégcsapretek			Tej (7) Pulykamell sonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7,9			Allergének: 7			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (9) Rakott mákos tészta (7)			Rántott leves Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves(7) Rakott karfiol			Paradicsomleves(9) Gm kiskocka tészta Székelykáposzta (7) GM kenyér			Sütőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,65 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,75 g	110,93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 7,9			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 7,9			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin GM kenyér Zöldpaprika			GM perez(6) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin GM kenyér Jégcsapretek			GM keksz (6) Gyümölcslé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	334,00 Kcal	1,59 g	11,12 g / 4,39 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	235,00 Kcal	1,89 g	7,05 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	55,47 g	17,16 g	1,50 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	40,58 g	25,23 g	0,00 g
Allergének:			Allergének:			Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 6			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszámag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Az ételapon szereplő allegergén jelölések: (1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)s  ja (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagf rt (14) puhatest ek 

Általános iskola glutén-tojásmentes étlap (2025.november 17-22.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Gyümölcs tea			Tej (7)			Gyümölcs tea			Tej (7)			Tej (7)		
Szójapuding (6)			GM csokis kukoricagolyó			Csicseriborsókrém			Zakuska			Paradicsomos-párizsis margarinkrém		
						GM kenyér			GM kenyér			GM kenyér		
						Uborka			Jégcsapretek			Paradicsom		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
Allergének: 6			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 7			Allergének: 7		
Bogrács gulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(4,6)			Brokkolikrémleves(7) GM kölesgolyó Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóska leves(7) Serpényös burgonya(7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt Karfiolfőzelék(7) GM kenyér			Üvegtészta-leves(6) Sertésflekkén Sült burgonya Csalamádé		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	30,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	3,68 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	3,98 g
Allergének: 4,6,9			Allergének: 7			Allergének: 7			Allergének: 7,9			Allergének: 6		
Gm keksz (6) Körte			Csemege szalámi Margarin GM kenyér Csemege uborka (10)			GM keksz (6) Alma			Diák csemege Margarin GM kenyér Fekete retek			Banán		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
217,00 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	203,00 Kcal	2,38 g	7,85 g / 3,51 g	396,00 Kcal	15,22 g	20,31 g / 7,85g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
37,00 g	20,61 g	0,00 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	29,60 g	12,16 g	0,00 g	37,52 g	2,31 g	3,20 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
Allergének: 6			Allergének: 8			Allergének: 6			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések: (1) glutén (2) rákfélék (3) tojás (4) hal (5) földimogyoró (6) szója (7) tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszamag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek														

Általános iskola glutén-tojásmentes étlap (2025.november 24-29.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Tej(7) Szójapuding			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin GM kenyér Uborka			Tej(7) Tonhalkrém(4) Gm kenyér Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin GM kenyér Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének:			Allergének: 4,7			Allergének:			
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(7) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék GM kenyér			Bableves(9) Sertéscomb eszterházy módra(7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,56 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Allergének: 10			Allergének: 9			Allergének: 7			Allergének: 9			Allergének: 7,9,10			
Úszonna	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin GM kenyér Zöldpaprika			Alma GM perez(6)			GM kenyér Sörretek			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	310,00 Kcal	0,99 g	11,32 g / 4,39 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	49,87 g	12,40 g	1,50 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
Allergének:			Allergének: 1,3			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola laktózmentes étlap (2025.november 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	LM tej(7) Szójapuding (6)			LM tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcs tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			LM tej(7) Tojáskrém(3) Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégcsapretek			LM tej(7) Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	240,63 Kcal	9,99 g	7,84 g / 1,99g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	32,39 g	10 g	0,68 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének: 1			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (1,9) Rakott mákos durum tészta(1)			Csurgatott tojásleves (1,3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1) Rakott karfiol			Paradicsomleves(1,9) Betűtészta(1) Székelykáposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Sütőtökrémleves Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g / 6,67 g	704,00 Kcal	31,84 g	29,55 g / 4,77 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,80 g	76,82 g	4,46 g	2,20 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,9 g	110,93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 1,9			Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének:			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Pogácsa (1,3) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Jégcsapretek			Sárgabarckos pite (1,3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	401,00 Kcal	9,49 g	14,64 g / 3,96 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	285,00 Kcal	5,72 g	8,50 g / 3,25 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0,00 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	56,36 g	18,38 g	1,10 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	45,35 g	27,23 g	0,20 g
Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola laktómentes étlap (2025.november 17-22.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Gyümölcs tea			LM tej(7)			Gyümölcs tea			LM tej(7)			LM tej(7)		
	Szójapuding (6)			Fahéjas gabonagyölyő (1)			Csicseriborsókrém			Zakuska			Paradicsomos-párizsis margarinkrém		
	Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Teljes kiőrlésű kifli(1)			Teljes kiőrlésű zsemle(1)			Teljes kiőrlésű zsemle(1)		
	Uborka			Uborka			Jégsaprettek			Jégsaprettek			Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
	Allergének: 6			Allergének: 1,7			Allergének: 1			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7		
Ebéd	Bográcsgulyás(9)			Brokkolikrémleves			Fehérbabos sóskaleves(1)			Csontleves(9)			Üvegtészta-leves(1,6)		
	Zöldséges-tonhalsal penne(1,4,6)			Piritott kenyérkocka(1)			Serpényös burgonya			Zöldségekkel			Sertésflekken(1)		
	Vaddisznópörkölt			Vaddisznópörkölt			Csalamádé			Sertés vágdalt(1,3)			Sült burgonya		
	Párolt rizs			Párolt rizs			Csalamádé			Karfiolfőzelék (1)			Csalamádé		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	40,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	3,90 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	3,80 g
	Allergének: 1,4,6,9			Allergének: 1			Allergének:			Allergének: 1,3,6,9			Allergének: 1,6		
Uzsonna	Gullon keksz (6)			Csemege szalámi			Kelt almás-mákos rétes(1,3)			Diák csemege			Banán		
	Körte			Margarin			Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Margarin			Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)		
	Csemege uborka (10)			Csemege uborka (10)			Csemege uborka (10)			Fekete retek			Fekete retek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	288,00 Kcal	1,70 g	7,05 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	234,00 Kcal	4,88 g	9,02 g / 1,44 g	396,00 Kcal	15,22 g	20,31 g / 7,85g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	53,97 g	27,73 g	0,30 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	32,94 g	10,93 g	0,40 g	37,52 g	2,31 g	3,20 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
	Allergének: 6			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1,3			Allergének: 1,6			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola laktózmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	LM tej(7) Szójapuding(6)			LM tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcsstea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			LM tej(7) Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli(1) Uborka			Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4,00 g / 0,50g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének: 1			Allergének: 1,4,7			Allergének: 1			
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(1,10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Bableves(1,9) Sertéscsomb eszterházy módra(1,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,80 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Allergének: 1,10			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,9,10			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Birlamasajtos bukta(1,3) Alma			Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Sörretek			Meggyes pite(1,3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	419,00 Kcal	12,53 g	5,59 g / 1,53 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	219 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	78,10 g	30,37 g	0,40 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	39,0 g	20,61 g	0,00 g
Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola meggyorómentes étlap (2025.november 03-08.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Csirkebecsinált leves (1)			Sárgaborsóleves (1)			Brokkolis zöldségleves(1) Rozmaringos sertéssült			Csontleves (9) Zöldségekkel			Gombaleves (1)		
Zabfelfújt(1,3,7)			Ananászos-tejszínes csirkemell(1,7)			Majorannás burgonyafőzelék(1)			Csirkevagdalt (1,3)			Szalonnába göngyölt csirkemell(6)		
Meggymártás (1)			Párolt rizsköret			Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Karotta főzelék (1)			Sült burgonya		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,60 g	106,54 g	18,99 g	3,80 g	72,98 g	11,02 g	3,84 g
Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3,9			Allergének: 1,6		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek														

Általános iskola mogyorómentes étlap (2025.november 10-15.)

Tízórai	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (1,9) Rakott mákos durum tészta(1,7)			Csurgatott tojásleves (1,3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1,7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(1,9) Betűtészta(1) Székelykáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Sütőtökrémleves(7,9) Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	704,00 Kcal	31,84 g	29,55 g / 4,77 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,35 g	76,82 g	4,46 g	2,20 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,94 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
	Allergének: 1,7, 9			Allergének: 1,3			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6,7,9			Allergének: 7,9		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola mogyorómentes étlap (2025.november 17-21.)

Tízórai	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(1,4,6)			Brokkolikrémleves(7) Piritott kenyérkocka(1) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaleves(1,7) Szerpenyős burgonya(7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1,3) Karfiolfőzelék(1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Üvegtészta-leves(1,6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	30,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	3,54 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	3,55 g
Uzsonna	Allergének: 1,4,6,9			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,3,6,7,9			Allergének: 1,6		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola meggyorómentes étlap (2025.november 24-29.)

Tízórai	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ebéd	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	Csirkehúsos lencseleves(1,10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Bableves(1,9) Sertéscomb eszterházy módra(1,7,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28,57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,67 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Uzsonna	Allergének: 1,10			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,7,9,10		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Gyümölcs tea Szójapuding (6)			Tej(7) Fahéjas gabonagyógyó (1)			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Uborka			Tej(7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Tej(7) Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
Allergének: 6			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1,3,7) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves (1) Ananászos-tejszínes csirkemell(1,7) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1,7) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Csontleves Zöldségekkel Csirkevagdalt (1,3) Karotta főzelék (1,7)			Gombaleves (1,7) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,90 g	106,54 g	18,99 g	3,90 g	72,98 g	11,02 g	3,80 g
Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6,7,9			Allergének: 1,3,7,9			Allergének: 1,6,7			
Uzsonna	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka(10)			Pizzás csiga (1,3,7) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Jégsaláta Jégcsapretek			Körtés lepény (1,3,7)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	432 Kcal	5,24 g	11,95 g / 5,85 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	284,00 Kcal	6,80 g	5,49 g / 1,60 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	296,51 Kcal	3,98 g	11,27 g / 1,78 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	74,4 g	41,57 g	0,2 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	50,87 g	13,49 g	0,10 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	41,50 g	13,20 g	0,3 g
Allergének: 6			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3,7			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola zeller-mogyorómentes étlap (2025.november 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Tej(7) Szójapuding (6)			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcs tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Üborka			Tej(7) Tojáskrém(3) Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégcsapretek			Tej(7) Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	240,63 Kcal	9,,99 g	7,84 g / 1,99g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	32,39 g	10 g	0,68 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
	Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének: 1			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7		
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (1,9) Rakott mákos durum tészta(1,7)			Csurgatott tojásleves (1,3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1,7) Rakott karfiol(7)			Paradicsomleves(1,9) Betűtészta(1) Székelykáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Sütőtökrémleves(7,9) Pírtott tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	704,00 Kcal	31,84 g	29,55 g / 4,77 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,60 g	76,82 g	4,46 g	2,20 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,90 g	110.93 g	22,67 g	3,00 g
	Allergének: 1,7, 9			Allergének: 1,3			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6,7,9			Allergének: 7,9		
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Pogácsa (1,3,7) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Jégcsapretek			Sárgabarckos pite (1,3,7)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g /0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	401,00 Kcal	9,49 g	14,64 g / 3,96 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	285,00 Kcal	5,72 g	8,50 g / 3,25 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0,00 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	56,36 g	18,38 g	1,10 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	45,35 g	27,23 g	0,20 g
	Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3,7		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola tejmentes étlap (2025.november 03-08.)

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Gyümölcs tea Szójapuding (6)			Növényi ital Fahéjas gabonagolyó (1)			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Uborka			Növényi ital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Növényi ital Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
Allergének: 6			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1			
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1,3) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves (1) Ananászos-tejszínes csirkemell(1) Párolt rizsköröt			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (1,3) Karotta főzelék (1)			Gombaleves (1) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g /2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g /5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,60 g	106,54 g	18,99 g	3,90 g	72,98 g	11,02 g	3,50 g
Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,3,9			Allergének: 1,6			
Uzsonna	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka(10)			Pizzás csiga (1,3) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Jégсалáta Jégcsapretek			Körtés lepény (1,3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	432 Kcal	5,24 g	11,95 g /5,85 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	284,00 Kcal	6,80 g	5,49 g / 1,60 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	296,51 Kcal	3,98 g	11,27 g / 1,78 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	74,4 g	41,57 g	0,2 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	50,87 g	13,49 g	0,10 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	41,50 g	13,20 g	0,3 g
Allergének:6			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1,3			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Uzsonna

Általános iskola tejmentes étlap (2025.november 17-22.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Gyümölcstea Szójapuding (6)			Növényi ital Fahéjas gabonagolyó (1)			Gyümölcstea Csicseriborsókrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Növényi tej Zakuska Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégsapretek			Növényi tej Paradicsomos-párizsis margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g/ 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
Allergének: 6			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1			
Ebéd	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(1,4,6)			Brokkolikrémleves Piritott kenyérkocka(1) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóska(1) Serpényös burgonya Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1,3) Karfiolfőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Üvegtészta-leves(1,6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	40,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	5,30 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	4,50 g
Allergének: 1,4,6,9			Allergének: 1			Allergének:			Allergének: 1,3,6,9			Allergének: 1,6			
Uzsonna	Gullon keksz Körte			Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka (8)			Kelt almás-mákos rétes(1,3)			Diák csemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Fekete retek			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	288,00 Kcal	1,70 g	7,05 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	234,00 Kcal	4,88 g	9,02 g / 1,44 g	396,00 Kcal	15,22 g	20,31 g / 7,85g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	53,97 g	27,73 g	0,30 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	32,94 g	10,93 g	0,40 g	37,52 g	2,31 g	3,20 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
Allergének:			Allergének: 1,6,8			Allergének:			Allergének:			Allergének:			
Az étlapon szereplő alleergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Az ételapon szereplő allegergén jelölések: (1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek

Általános iskola tej-szójamentes étlap (2025.november 03-08.)

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Gyümölcsös gabonapehely			Növényi ital Fahéjas gabonagolyó (1)			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Uborka			Növényi ital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Növényi ital Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	55,93 g	17,6 g	0,10 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
	Allergének:			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1		
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1,3) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves (1) Ananászos-tejszínes csirkemell(1) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (1,3) Karotta főzelék (1)			Gombaleves (1) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,60 g	106,54 g	18,99 g	3,90 g	72,98 g	11,02 g	3,50 g
	Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,3,9			Allergének: 1,6		
Uzsonna	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka(8)			Pizzás csiga (1,3) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Jégsaláta Jégsapretek			Körtés lepény (1,3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	432 Kcal	5,24 g	11,95 g / 5,85 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	284,00 Kcal	6,80 g	5,49 g / 1,60 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	296,51 Kcal	3,98 g	11,27 g / 1,78 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	74,4 g	41,57 g	0,2 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	50,87 g	13,49 g	0,10 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	41,50 g	13,20 g	0,3 g
	Allergének: 1,6			Allergének: 1,6,8			Allergének: 1,3			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola tej-szójamentes étlap (2025.november 10-15.)

	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Csokis kukoricapehely			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Növényi ital Tojáskrém(3) Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégcsapretek			Növényi ital Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	240,63 Kcal	9,,99 g	7,84 g / 1,99g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	55,93 g	17,6 g	0,1 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	32,39 g	10 g	0,68 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
	Allergének:			Allergének:			Allergének: 1			Allergének: 1,3			Allergének: 1		
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (1,9) Rakott mákos durum tészta(1)			Csupátott tojásleves (1,3) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1) Rakott karfiol			Paradicsomleves(1,9) Betűtészta(1) Székelykáposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Süttőtökrémleves Pirított tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	704,00 Kcal	31,84 g	29,55 g / 4,77 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,80 g	76,82 g	4,46 g	2,20 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,9 g	110,93 g	22,67 g	3,00 g
	Allergének: 1,9			Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének:		
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Pogácsa (1,3) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Jégcsapretek			Sárgabarckos pite (1,3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	401,00 Kcal	9,49 g	14,64 g / 3,96 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	285,00 Kcal	5,72 g	8,50 g / 3,25 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0,00 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	56,36 g	18,38 g	1,10 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	45,35 g	27,23 g	0,20 g
	Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3			Allergének: 1,6			Allergének: 1,3		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Általános iskola tej-szójamentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Fahéjas gabonagolyó(1)			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcs tea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Növényi tej Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli(1) Uborka			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	55,93 g	17,6 g	0,1 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
	Allergének: 1			Allergének:			Allergének: 1			Allergének:1,4			Allergének: 1		
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(1,8) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) Alföldi kenyér(1)			Bableves(1,9) Sertéscomb eszterházi módra(1,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28,57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,90 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
	Allergének: 1,8			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,9			Allergének: 1,9,10		
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin Alföldi kenyér (1)			Bíslamasajtós buktta(1,3) Alma			Kenőmájás Alföldi kenyér(1) Sörretek			Meggyes pite(1,3)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	419,00 Kcal	12,53 g	5,59 g / 1,53 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	219 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	78,10 g	30,37 g	0,40 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	39,0 g	20,61 g	0,00 g
	Allergének:			Allergének: 1			Allergének: 1,3			Allergének: 1			Allergének: 1,3		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola tej-tojásmentes étlap (2025.november 03-08.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Gyümölcs tea Szójapuding (6)			Növényi ital Fahéjas gabonagolyó (1)			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Uborka			Növényi ital Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Növényi ital Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
Allergének: 6			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1			
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves (1) Ananászos-tejszínes csirkemell(1) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (1) Karotta főzelék (1)			Gombaleves (1) Szalonnába gőngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,90 g	106,54 g	18,99 g	3,90 g	72,98 g	11,02 g	3,80 g
Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,9			Allergének: 1,6			
Uzsonna	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka(10)			Pizzás csiga (1) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Jégsaláta Jégsaprettek			Körtés lepény (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	432 Kcal	5,24 g	11,95 g / 5,85 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	284,00 Kcal	6,80 g	5,49 g / 1,60 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	296,51 Kcal	3,98 g	11,27 g / 1,78 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	74,4 g	41,57 g	0,2 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	50,87 g	13,49 g	0,10 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	41,50 g	13,20 g	0,3 g
Allergének: 6			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének: 1			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola tej-tojásmentes étlap (2025.november 10-15.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Szójapuding (6)			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Uborka			Növényi ital Fokhagymás margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli(1) Jégcsapretek			Növényi ital Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4 g / 0,5g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	308,00 Kcal	12,08 g	10,79 g / 3,50 g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g	328,00 Kcal	14,92 g	6,92 g / 1,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,2 g	55,93 g	17,6 g	0,1 g	40,29 g	10,83 g	1,70 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g	51,24 g	10,97 g	1,60 g
Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1			
Ebéd	Kolbászos fejtett bableves (1,9) Rakott mákos durum tészta(1)			Rántott leves (1) Lecsós pulykacomb Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves (1) Rakott karfiol			Paradicsomleves(1,9) Betűtészta(1) Székelykáposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Sütőtökmagkrémleves(9) Píritott tökmag Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	800,00 Kcal	27,11	23,64 g /6,67 g	653,00 Kcal	28,,12 g	25,22 g / 3,74 g	552,00 Kcal	21,42 g	27,70 g / 7,81 g	767,04 Kcal	29,55 g	36,84 g / 9,58g	829 Kcal	36,98 g	25,5 g / 5,06 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118,54 g	31,26 g	3,32 g	77,47 g	4,31 g	2,40 g	52,88 g	18,98 g	1,40 g	78,24 g	20,07 g	3,86 g	110,93 g	22,67 g	3,00 g
Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 9			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Góliát szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Pogácsa (1) Mandarin			Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Jégcsapretek			Sárgabarckos pite (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	330,00 Kcal	13,21 g	13,75 g / 4,57 g	401,00 Kcal	9,49 g	14,64 g / 3,96 g	300 Kcal	13,24 g	11,08 g / 3,79g	285,00 Kcal	5,72 g	8,50 g / 3,25 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0,00 g	39,70 g	2,85 g	2,80 g	56,36 g	18,38 g	1,10 g	38,58 g	2,58 g	1,90 g	45,35 g	27,23 g	0,20 g
Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének: 1			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola tej-tojásmentes étlap (2025.november 17-22.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Gyümölcs tea			Növényi ital			Gyümölcs tea			Növényi ital			Növényi ital		
	Szójapuding (6)			Fahéjas gabonagolyó (1)			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Teljes kiőrlésű kifli(1)			Teljes kiőrlésű zsemle(1)		
							Uborka			Jégsapretek			Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
	Allergének: 6			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1		
Ebéd	Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhallas penne(1,4,6)			Brokkolikrémleves Píritott kenyérkocka(1) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóska(1) Szerpenyős burgonya Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1) Karfiolfőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Üvegtészta-leves(1,6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	40,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,70 g	89,13 g	14,90 g	3,76 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	3,54 g
	Allergének: 1,4,6,9			Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,3,6,9			Allergének: 1,6		
Uzsonna	Gullon keksz (6) Körte			Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka (10)			Kelt almás-mákos rétes(1)			Diák csemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Fekete retek			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	288,00 Kcal	1,70 g	7,05 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	234,00 Kcal	4,88 g	9,02 g / 1,44 g	396,00 Kcal	15,22 g	20,31 g / 7,85g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	53,97 g	27,73 g	0,30 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	32,94 g	10,93 g	0,40 g	37,52 g	2,31 g	3,20 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g
	Allergének: 6			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek															

Általános iskola tej-tojásmentes étlap (2025.november 24-29.)															
	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
Tízórai	Növényi ital Szójapuding(6)			Növényi ital Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcstea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Növényi ital Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli(1) Uborka			Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4,00 g / 0,50g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
Allergének: 6			Allergének:			Allergének: 1			Allergének:1,4			Allergének: 1			
Ebéd	Csirkehúsos lencseleves(1,10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körtелеves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Bableves(1,9) Sertéscomb eszterházy módra(1,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,80 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
Allergének: 1,10			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,9,10			
Uzsonna	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Bírlamasajtós bukta(1) Alma			Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Sörretek			Meggyes pite(1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	419,00 Kcal	12,53 g	5,59 g / 1,53 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	219 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	78,10 g	30,37 g	0,40 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	39,0 g	20,61 g	0,00 g
Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1			Allergének: 1,6			Allergének: 1			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek															

1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Gyümölcs tea Szójapuding (6)			Tej(7) Fahéjas gabonagyógyó (1)			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Uborka			Tej(7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Tej(7) Zöldséges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g / 0,88 g	306,00 Kcal	15,90 g	5,98 g / 1,71 g	344 Kcal	7,42 g	5,76 g / 1,05g	302 Kcal	7,95 g	7,10 g / 1,40 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	46,66 g	12,89 g	1,40 g	65 g	26,51 g	0,80 g	51,34 g	11,04 g	1,10 g
Allergének: 6			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1) Zabfelfűjt(1,7) Meggymártás (1)			Sárgaborsóleves (1) Ananászos-tejszínes csirkemell(1,7) Párolt rizsköret			Brokkolis zöldségleves(1,9) Rozmaringos sertéssült Majorannás burgonyafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Csontleves (9) Zöldségekkel Csirkevagdalt (1) Karotta főzelék (1)			Gombaleves (1) Szalonnába göngyölt csirkemell(6) Sült burgonya Céklasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	823,00 Kcal	24,15 g	19,18 g / 2,42g	799,00 Kcal	41,44 g	23,08 g / 2,86 g	795,00Kcal	31,01 g	29,12 g / 4,78 g	836,00 Kcal	33,30 g	30,00 g / 3,95 g	681,00 Kcal	30,70 g	28,71 g / 5,42 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	135,48 g	54,83 g	1,20 g	104,78 g	13,48 g	2,20 g	100,42 g	6,05 g	3,90 g	106,54 g	18,99 g	3,90 g	72,98 g	11,02 g	3,80 g
Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,9			Allergének: 1,6			
Úszóna	Banán Gullon keksz (6)			Sertés kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka(10)			Pizzás csiga (1,7) Alma			Natúr sertéskaraj Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Jégسالáta Jégcsapretek			Körtés lepény (1,7)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	432 Kcal	5,24 g	11,95 g / 5,85 g	288,00 Kcal	11,91 g	9,11 g / 1,22 g	284,00 Kcal	6,80 g	5,49 g / 1,60 g	244,00 Kcal	14,08 g	3,92 g / 0,96 g	296,51 Kcal	3,98 g	11,27 g / 1,78 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	74,4 g	41,57 g	0,2 g	39,28 g	2,83 g	1,60 g	50,87 g	13,49 g	0,10 g	37,53 g	3,61 g	2,00 g	41,50 g	13,20 g	0,3 g
Allergének: 6			Allergének: 1,6,8			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,7			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Általános iskola tojásmentes étlap (2025.november 17-22.)															
1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			
Tízórai	Gyümölcstea			Tej(7)			Gyümölcstea			Tej(7)			Paradicsomos-párizsis margarinkrém		
	Szójapuding (6)			Fahéjas gabonagolyó (1)			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Teljes kiőrlésű kifli(1)			Teljes kiőrlésű zsemle(1)		
	Uborka									Jégsapretek			Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	137,00 Kcal	3,88 g	1,70g / 0,21 g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	321,00 Kcal	12,77 g	5,83 g / 0,65 g	307,00 Kcal	8,93 g	6,23 g / 0,72 g	312,00 Kcal	8,43 g	8,01 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26,36 g	10,75 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	53,95 g	11,53 g	1,40 g	53,61 g	11,38 g	0,90 g	51,21 g	10,95 g	1,20 g
Allergének: 6			Allergének: 1,7			Allergének: 1			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			
Bográcsgulyás(9) Zöldséges-tonhalas penne(1,4,6)			Brokkolikrémleves(7) Piritott kenyérkocka(1) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé			Fehérbabos sóskaleves(1,7) Szerpenyős burgonya(7) Csalamádé			Csontleves(9) Zöldségekkel Sertésvagdalt(1) Karfiolfőzelék(1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)			Üvegtészta-leves(1,6) Sertésflekken(1) Sült burgonya Csalamádé			
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
891,00 Kcal	43,73 g	36,66 g / 11,76 g	689,00 Kcal	30,17 g	26,49 g / 6,52 g	603,00 Kcal	17,80 g	19,00 g / 5,79 g	823,00 Kcal	31,33 g	40,96 g / 8,95 g	597,00 Kcal	27,15 g	28,94 g / 5,10 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
96,30 g	5,11 g	3,20 g	81,48 g	7,74 g	3,73 g	89,13 g	14,90 g	3,76 g	81,15 g	6,91 g	3,40 g	55,71 g	5,26 g	3,54 g	
Allergének: 1,4,6,9			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6,7,9			Allergének: 1,6			
Gullon keksz (6) Körte			Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Csemege uborka (10)			Kelt almás-mákos rétes(1,7)			Diák csemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Fekete retek			Banán			
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
288,00 Kcal	1,70 g	7,05 g / 2,93 g	410,00 Kcal	15,98 g	21,81 g / 8,25 g	234,00 Kcal	4,88 g	9,02 g / 1,44 g	396,00 Kcal	15,22 g	20,31 g / 7,85g	210,00 Kcal	2,60 g	0,20 g / 0,00 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
53,97 g	27,73 g	0,30 g	37,01 g	3,41 g	3,90 g	32,94 g	10,93 g	0,40 g	37,52 g	2,31 g	3,20 g	48,40 g	40,14 g	0,10 g	
Allergének: 6			Allergének: 1,6,10			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6			Allergének:			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek

Általános iskola tojásmentes étlap (2025.november 24-29.)

Tízórai	1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap		
	Tej(7) Szójapuding(6)			Tej(7) Gyümölcsös kukoricapehely			Gyümölcs tea Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Uborka			Tej(7) Tonhalkrém(4) Teljes kiőrlésű kifli(1) Uborka			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle(1) Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	198 Kcal	4,38 g	4,00 g / 0,50g	289 Kcal	4,45 g	5,13 g /0,88 g	215,5 Kcal	9,24 g	8,95 g / 2,94 g	354,00 Kcal	13,23 g	10,41 g / 2,34 g	291,00 Kcal	16,36 g	6,40 g / 1,74 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35,87 g	10,52 g	1,20 g	55,93 g	17,6 g	0,10 g	22,13 g	10,0 g	1,30 g	51,38 g	10,73 g	0,80g	41,52 g	11,12 g	1,30 g
	Allergének: 6,7			Allergének: 7			Allergének: 1			Allergének:1,4,7			Allergének: 1		
	Csirkehúsos lencseleves(1,10) Növényi gyümölcsrizs			Zöldségleves (1,9) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Vaníliás körteleves(1) Rizses hús Céklasaláta			Paradicsomleves(1,9) Sült virsli Kelkáposztafőzelék(1) Teljes kiőrlésű kenyér(1,6)			Bableves(1,9) Sertéscomb eszterházy módra(1,9,10) Főtt burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	861,00 Kcal	28.57 g	18,31 g / 3,88 g	576,00 Kcal	28,94 g	15,31 g / 2,69 g	742,00 Kcal	24,99 g	32,74 g / 8,94 g	725,00 Kcal	30,77 g	24,74 g / 4,60 g	668,00 Kcal	33,13 g	17,82 g / 3,51 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	144,25 g	37,28 g	2,00 g	78,54 g	13,50 g	2,70 g	85,55 g	25,19 g	2,50 g	93,75 g	21,63 g	3,80 g	91,92 g	7,82 g	2,10 g
	Allergének: 1,10			Allergének: 1,9			Allergének: 1			Allergének: 1,6,9			Allergének: 1,9,10		
	Gesztenye Marci Mandarin			Alpesi szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1,6) Zöldpaprika			Bírsalmasajtós bukta(1,7) Alma			Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér(1,6) Sörretek			Meggyes pite(1,7)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	185,01 Kcal	2,21 g	3,48 g / 0,56 g	338,00 Kcal	11,88 g	15,64 g / 5,22 g	419,00 Kcal	12,53 g	5,59 g / 1,53 g	286,00 Kcal	11,91 g	9,01 g /2,92 g	219 Kcal	2,12 g	6,47 g / 2,93 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34,93 g	26,11 g	0 g	36,93 g	2,84 g	2,4 g	78,10 g	30,37 g	0,40 g	38,88 g	2,73 g	1,60 g	39,0 g	20,61 g	0,00 g
	Allergének:			Allergének: 1,6			Allergének: 1,7			Allergének: 1,6			Allergének: 1,7		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															