

| Gluténmentes- 30g ch ebéd ált. isk. étlap 2025.12.01-05.                                                                                                                                                          |                                                              |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                  |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                             |          |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | Hétfő                                                        |          |                      | Kedd                                                      |          |                      | Szerda                                                           |          |                      | Csütörtök                                                                 |          |                      | Péntek                                                      |          |                      |
| 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                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                         |                                                              |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                  |          | Allergén:            |                                                                           |          | Allergén:            |                                                             |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                              | Tárkonyos zöldségleves tm,gm<br>Sült liba<br>Párolt káposzta |          |                      | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                      | Francia hagymaleves mentes<br>Pusztagulyás<br>Csemege uborka(10) |          |                      | Paradicsomleves cukormentes,gm<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm |          |                      | Rántottleves gm<br>Óvári sertésszelet tm<br>Burgonyapüré tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                   | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                   | 371 Kcal                                                     | 29 g     | 14 g / 1,7 g         | 321 Kcal                                                  | 19 g     | 12 g / 1,9 g         | 260 Kcal                                                         | 13 g     | 9 g / 2,9 g          | 351 Kcal                                                                  | 23 g     | 15 g / 2,2 g         | 400 Kcal                                                    | 21 g     | 20 g / 5,2 g         |
|                                                                                                                                                                                                                   | szénhidrát:                                                  | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 33 g                                                         | 9 g      | 1,5 g                | 34 g                                                      | 2 g      | 0,9 g                | 32 g                                                             | 7 g      | 0,7 g                | 30 g                                                                      | 16 g     | 2,4 g                | 33 g                                                        | 4 g      | 1,1 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                         |                                                              |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén: mustár     |                                                                  |          | Allergén:            |                                                                           |          | Allergén:            |                                                             |          |                      |
| 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                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                         |                                                              |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                  |          | Allergén:            |                                                                           |          | Allergén:            |                                                             |          |                      |
| Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)sója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek |                                                              |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                  |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                             |          |                      |

| Gluténmentes -30g ch ebéd ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                            |                                                                            |          |                      |                                                                                 |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                                             |          |                      |                                                                                                      |          |                      |                                                                    |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                                                      |          |                      | Kedd                                                                            |          |                      | Szerda                                                    |          |                      | Csütörtök                                                                                   |          |                      | Péntek                                                                                               |          |                      | Szombat                                                            |          |                      |
| 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.: | 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                | Kcal                                                               | g        | g / g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | 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                    | g                                                                  | g        | g                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |          | Allergén:            |                                                                                 |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                                             |          | Allergén:            |                                                                                                      |          | Allergén:            |                                                                    |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Zöldséges gulyás<br><br>Főtt szarvashús<br><br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbableves mentes<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br><br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves gm tésztabetéttel<br><br>Rakott kelkáposzta tm |          |                      | Almaleves édesítőszerrel, gm<br><br>Sertéshúspogácsa<br><br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm |          |                      | Francia hagymaleves mentes<br><br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Csemege uborka (10) |          |                      | Ásványvíz<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                     | 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.: | energia:                                                           | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 414 Kcal                                                                   | 24 g     | 23 g / 8,2 g         | 347 Kcal                                                                        | 16 g     | 17 g / 4,3 g         | 389 Kcal                                                  | 19 g     | 21 g / 6,3 g         | 362 Kcal                                                                                    | 21 g     | 17 g / 6 g           | 314 Kcal                                                                                             | 19 g     | 13 g / 3,3 g         | 399 Kcal                                                           | 21 g     | 21 g / 6 g           |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                     | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                        | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 26 g                                                                       | 15 g     | 1,2 g                | 32 g                                                                            | 3 g      | 1,1 g                | 31 g                                                      | 4 g      | 1,4 g                | 30 g                                                                                        | 8 g      | 1 g                  | 29 g                                                                                                 | 3 g      | 1,5 g                | 30 g                                                               | 5,11 g   | 2 g                  |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |          | Allergén:            |                                                                                 |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                                             |          | Allergén: mustár     |                                                                                                      |          | Allergén:            |                                                                    |          |                      |
| 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.: | 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                | Kcal                                                               | g        | g / g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | 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                    | g                                                                  | g        | g                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |          | Allergén:            |                                                                                 |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                                             |          | Allergén:            |                                                                                                      |          | Allergén:            |                                                                    |          |                      |
| 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 |                                                                            |          |                      |                                                                                 |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                                             |          |                      |                                                                                                      |          |                      |                                                                    |          |                      |

| Gluténmentes -30g ch ebéd ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                        |                                                   |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                               |          |                      |                                                           |          |                      |                                                           |          |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                             |          |                      | Kedd                                                                        |          |                      | Szerda                                                        |          |                      | Csütörtök                                                 |          |                      | Péntek                                                    |          |                      |
| 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                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                       |                                                   |          | Allergén:            |                                                                             |          | Allergén:            |                                                               |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                           |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Virslis bableves mentes<br>Tejbegríz mentes diab. |          |                      | Paradicsomleves cukormentes, gm<br>Kukoricás csirkecombtojás<br>Párolt rizs |          |                      | Karfiolleves mentes<br>Rizses húsgombóc<br>Csemege uborka(10) |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Párolt zöldborsó |          |                      | Sütlőtojáskrémleves tm<br>Marhahúsos-burgonyás egytálétel |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                 | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 216 Kcal                                          | 6 g      | 7 g / 1,5 g          | 263 Kcal                                                                    | 12 g     | 10 g / 1,3 g         | 302 Kcal                                                      | 18 g     | 11 g / 2,5 g         | 373 Kcal                                                  | 36 g     | 11 g / 1,3 g         | 264 Kcal                                                  | 18 g     | 7 g / 2 g            |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 31 g                                              | 6 g      | 1 g                  | 32 g                                                                        | 8 g      | 1,1 g                | 32 g                                                          | 2 g      | 1,5 g                | 31 g                                                      | 16 g     | 1,2 g                | 32 g                                                      | 5 g      | 0,8 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                         |          |                      | Allergén:                                                                   |          |                      | Allergén: mustár                                              |          |                      | Allergén:                                                 |          |                      | Allergén:                                                 |          |                      |
| 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                    |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                         |          |                      | Allergén:                                                                   |          |                      | Allergén:                                                     |          |                      | Allergén:                                                 |          |                      | Allergén:                                                 |          |                      |
| 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 |                                                   |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                               |          |                      |                                                           |          |                      |                                                           |          |                      |

| Energiaszegény étrend ált. isk. (2025.12.01-05.)                                                                                                                                                                    |                                                               |          |                      |                                                                                        |          |                      |                                                                                                |          |                      |                                                                                                  |          |                      |                                                                                       |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                                         |          |                      | Kedd                                                                                   |          |                      | Szerda                                                                                         |          |                      | Csütörtök                                                                                        |          |                      | Péntek                                                                                |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                             | Tej, 1,5%-os (7)<br>cukormentes keksz (1,6)                   |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Növényi sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)<br>Uborka |          |                      | Gyümölcsstea cukor nélkül<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)                 |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Szalámis margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 277 Kcal                                                      | 12 g     | 9 g / 3,7 g          | 216 Kcal                                                                               | 6 g      | 8 g / 3,1 g          | 211 Kcal                                                                                       | 12 g     | 6 g / 1,8 g          | 408 Kcal                                                                                         | 18 g     | 21 g / 7,6 g         | 308 Kcal                                                                              | 14 g     | 9 g / 3,2 g          |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 38 g                                                          | 11 g     | 0,7 g                | 28 g                                                                                   | 2 g      | 1,2 g                | 27 g                                                                                           | 2 g      | 1,1 g                | 37 g                                                                                             | 12 g     | 2,7 g                | 42 g                                                                                  | 12 g     | 1,4 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:glutén,tej, szója                                    |          |                      | Allergén: glutén; szója, tej                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                               |          |                      | Allergén: glutén; szója, tej                                                                     |          |                      | Allergén: glutén; tej                                                                 |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Tárkonyos zöldségleves mentes<br>Sült liba<br>Párolt káposzta |          |                      | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs                              |          |                      | Fokhagymakrémleves mentes<br>Pusztagulyás<br>Csemege uborka (10)                               |          |                      | Paradicsomleves, cukormentes,gm<br>Currys csirkesült<br>Brokkolífőzelék mentes                   |          |                      | Rántottleves gm<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré tejml.                   |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                     | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 447 Kcal                                                      | 30 g     | 17 g / 2,1 g         | 566 Kcal                                                                               | 37 g     | 22 g / 3,5 g         | 313 Kcal                                                                                       | 15 g     | 6 g / 1,4 g          | 451 Kcal                                                                                         | 27 g     | 21 g / 2,9 g         | 486 Kcal                                                                              | 24 g     | 26 g / 7,6 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 43 g                                                          | 12 g     | 1,9 g                | 54 g                                                                                   | 4 g      | 1,6 g                | 48 g                                                                                           | 4 g      | 2,5 g                | 38 g                                                                                             | 12 g     | 3,2 g                | 38 g                                                                                  | 3 g      | 2,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                                     |          |                      | Allergén:                                                                              |          |                      | Allergén: mustár                                                                               |          |                      | Allergén:                                                                                        |          |                      | Allergén:                                                                             |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                             | Alma                                                          |          |                      | Kenőmájás<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)<br>Csemege uborka(10)                        |          |                      | Alma                                                                                           |          |                      | Zöldfűszeres csirkemell<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)<br>Jégsaláta<br>Jégcsapretek |          |                      | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 52 Kcal                                                       | 1 g      | 1 g / 0 g            | 184 Kcal                                                                               | 8 g      | 5 g / 2 g            | 52 Kcal                                                                                        | 1 g      | 1 g / 0 g            | 215 Kcal                                                                                         | 11 g     | 7 g / 2 g            | 157 Kcal                                                                              | 2 g      | 0 g / 0 g            |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 11 g                                                          | 9 g      | 0 g                  | 27 g                                                                                   | 3 g      | 2,6 g                | 11 g                                                                                           | 9 g      | 0 g                  | 27 g                                                                                             | 2 g      | 1,1 g                | 36 g                                                                                  | 31 g     | 0,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                                     |          |                      | Allergén: glutén, szója,mustár                                                         |          |                      | Allergén:                                                                                      |          |                      | Allergén: glutén,szűja                                                                           |          |                      | Allergén:                                                                             |          |                      |
| 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) szeszammag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek |                                                               |          |                      |                                                                                        |          |                      |                                                                                                |          |                      |                                                                                                  |          |                      |                                                                                       |          |                      |

| Energiaszegény étrend ált. isk. (2025.12.08-13.)                                                                                                                                                              |                                                                    |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                              |          |                      |                                                                                        |          |                      |                                                                                                  |          |                           |                                                                |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                               | Hétfő                                                              |          |                      | Kedd                                                                                     |          |                      | Szerda                                                                                                       |          |                      | Csütörtök                                                                              |          |                      | Péntek                                                                                           |          |                           | Szombat                                                        |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                       | Cukormentes gyümölcs tea<br>Cukormentes keksz(1,6,7)<br>Alma       |          |                      | Tej,1,5%-os (7)<br>Növényi sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóuborka |          |                      | Cukormentes gyümölcs tea<br>Párizsi, allergénmentes<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóuborka |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégcsapretek |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom          |          |                           | Tej, 1,5%-os (7)<br>Cukormentes keksz(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.:      | energia:                                                       | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                               | 234 Kcal                                                           | 6 g      | 6 g / 2,1 g          | 263 Kcal                                                                                 | 7 g      | 10 g / 6,1 g         | 260 Kcal                                                                                                     | 11 g     | 10 g / 2,7 g         | 291 Kcal                                                                               | 14 g     | 8 g / 2,7 g          | 322 Kcal                                                                                         | 20 g     | 8 g / 2,8 g               | 277 Kcal                                                       | 12 g     | 9 g / 3,7 g          |
|                                                                                                                                                                                                               | szénhidrát:                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                  | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                      | cukor:   | só:                       | szénhidrát:                                                    | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                               | 38 g                                                               | 10 g     | 0,4 g                | 35 g                                                                                     | 1 g      | 1,4 g                | 31 g                                                                                                         | 1 g      | 1,5 g                | 42 g                                                                                   | 11 g     | 1,4 g                | 42 g                                                                                             | 12 g     | 1,8 g                     | 38 g                                                           | 11 g     | 0,7 g                |
| Allergén: glutén,tej, szója                                                                                                                                                                                   |                                                                    |          | Allergén: glutén,tej |                                                                                          |          | Allergén: glutén     |                                                                                                              |          | Allergén: glutén,tej |                                                                                        |          | Allergén: glutén,tej |                                                                                                  |          | Allergén: glutén,soja,tej |                                                                |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                          | Zöldséges gulyás<br>Főtt szarvashús<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbableves mentes<br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs                  |          |                      | Csontleves durum tészabetéttel (1)<br>Rakott kelkáposzta mentes                                              |          |                      | Almaleves gm, diab.<br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm             |          |                      | Francia hagymaleves mentes<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Csemege uborka (10) |          |                           | Ásványvíz<br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                               | 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.:      | energia:                                                       | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                               | 617 Kcal                                                           | 31 g     | 34 g / 10,6 g        | 423 Kcal                                                                                 | 20 g     | 16 g / 3 g           | 493 Kcal                                                                                                     | 30 g     | 17 g / 3,3 g         | 544 Kcal                                                                               | 29 g     | 23 g / 6 g           | 543 Kcal                                                                                         | 37 g     | 19 g / 4,2 g              | 520 Kcal                                                       | 26 g     | 29 g / 8 g           |
|                                                                                                                                                                                                               | szénhidrát:                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                  | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                      | cukor:   | só:                       | szénhidrát:                                                    | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                               | 45 g                                                               | 18 g     | 1,9 g                | 50 g                                                                                     | 3 g      | 2 g                  | 55 g                                                                                                         | 5 g      | 1,9 g                | 55 g                                                                                   | 14 g     | 1,8 g                | 54 g                                                                                             | 6 g      | 3,6 g                     | 39 g                                                           | 7 g      | 2,1 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |          | Allergén:            |                                                                                          |          | Allergén: glutén     |                                                                                                              |          | Allergén:            |                                                                                        |          | Allergén: mustár     |                                                                                                  |          | Allergén: mustár          |                                                                |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                       | Mandarin                                                           |          |                      | Diákcsemege<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika                            |          |                      | Mandarin                                                                                                     |          |                      | Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                            |          |                      | Alma                                                                                             |          |                           | 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.:      | energia:                                                       | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                               | 70 Kcal                                                            | 1 g      | 0 g / 0 g            | 313 Kcal                                                                                 | 11 g     | 17 g / 6,4 g         | 70 Kcal                                                                                                      | 1 g      | 0 g / 0 g            | 217 Kcal                                                                               | 12 g     | 6 g / 1,9 g          | 52 Kcal                                                                                          | 1 g      | 1 g / 0 g                 | 52 Kcal                                                        | 1 g      | 1 g / 0 g            |
|                                                                                                                                                                                                               | szénhidrát:                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                  | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                      | cukor:   | só:                       | szénhidrát:                                                    | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                               | 15 g                                                               | 12 g     | 0 g                  | 28 g                                                                                     | 2 g      | 2,4 g                | 15 g                                                                                                         | 12 g     | 0 g                  | 28 g                                                                                   | 2 g      | 1,6 g                | 11 g                                                                                             | 9 g      | 0 g                       | 11 g                                                           | 9 g      | 0 g                  |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |          | Allergén: glutén     |                                                                                          |          | Allergén:            |                                                                                                              |          | Allergén: glutén     |                                                                                        |          | Allergén:            |                                                                                                  |          | Allergén:                 |                                                                |          |                      |
| Az étapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)soja (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek |                                                                    |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                              |          |                      |                                                                                        |          |                      |                                                                                                  |          |                           |                                                                |          |                      |

| Energiaszegény étrend átl. isk. (2025.12.15-19.)                                                                                                                                                                    |                                                   |          |                      |                                                                                           |          |                      |                                                                                               |          |                      |                                                                                |          |                      |                                                                                               |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                             |          |                      | Kedd                                                                                      |          |                      | Szerda                                                                                        |          |                      | Csütörtök                                                                      |          |                      | Péntek                                                                                        |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                             | Tej, 1,5%-os (7)<br>Cukormentes keksz(1,6)        |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Növényi sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóuborka |          |                      | Cukormentes gyümölcs tea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóuborka |          |                      | Tej, 1,5%<br>Karottás margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Kígyóuborka |          |                      | Tej, 1,5%-os (7)<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 277 Kcal                                          | 12 g     | 9 g / 3,7 g          | 360 Kcal                                                                                  | 14 g     | 13 g / 7,7 g         | 239 Kcal                                                                                      | 14 g     | 7 g / 1,8 g          | 290 Kcal                                                                       | 14 g     | 8 g / 2,7 g          | 338 Kcal                                                                                      | 14 g     | 11 g / 5,8 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                   | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 38 g                                              | 11 g     | 0,7 g                | 46 g                                                                                      | 12 g     | 1,7 g                | 31 g                                                                                          | 1 g      | 1,2 g                | 41 g                                                                           | 11 g     | 1,3 g                | 45 g                                                                                          | 12 g     | 1,8 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén: glutén,szója,tej                        |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                              |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                           |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                          |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Virslis bableves mentes<br>Tejbegriz mentes diab. |          |                      | Paradicsomleves, cukormentes,gm<br>Kukoricás csirkecombtokány<br>Párolt rizs              |          |                      | Karfiolleves mentes<br>Durum tarhonyás sertéshús (1)<br>Csemege uborka (10)                   |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Párolt zöldborsó                      |          |                      | Sütőtökrémleves tm<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré tejml.                        |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                     | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 431 Kcal                                          | 13 g     | 14 g / 3 g           | 511 Kcal                                                                                  | 23 g     | 20 g / 2,8 g         | 709 Kcal                                                                                      | 31 g     | 34 g / 9,2 g         | 479 Kcal                                                                       | 35 g     | 17 g / 2,6 g         | 499 Kcal                                                                                      | 26 g     | 20 g / 7,5 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                   | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 62 g                                              | 13 g     | 1,9 g                | 59 g                                                                                      | 9 g      | 2,7 g                | 70 g                                                                                          | 4 g      | 3,3 g                | 45 g                                                                           | 25 g     | 1,6 g                | 53 g                                                                                          | 8 g      | 2,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                         |          |                      | Allergén:                                                                                 |          |                      | Allergén: glutén; mustár                                                                      |          |                      | Allergén:                                                                      |          |                      | Allergén:                                                                                     |          |                      |
| Úzsonna                                                                                                                                                                                                             | Banán                                             |          |                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika                        |          |                      | Alma                                                                                          |          |                      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1,6)<br>Jégsapretek     |          |                      | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 157 Kcal                                          | 2 g      | 0 g / 0 g            | 321 Kcal                                                                                  | 11 g     | 18 g / 6 g           | 52 Kcal                                                                                       | 1 g      | 1 g / 0 g            | 263 Kcal                                                                       | 9 g      | 13 g / 4,5 g         | 62 Kcal                                                                                       | 1 g      | 0 g / 0 g            |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                   | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                   | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 36 g                                              | 31 g     | 0,1 g                | 28 g                                                                                      | 2 g      | 2,4 g                | 11 g                                                                                          | 9 g      | 0 g                  | 27 g                                                                           | 2 g      | 2,1 g                | 13 g                                                                                          | 11 g     | 0 g                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                          |          |                      | Allergén:                                                                                     |          |                      | Allergén: glutén,szója                                                         |          |                      | Allergén:                                                                                     |          |                      |
| 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 |                                                   |          |                      |                                                                                           |          |                      |                                                                                               |          |                      |                                                                                |          |                      |                                                                                               |          |                      |

| Gluténmentes ált. isk. étlap 2025.12.01-05.                                                                                                                                                                          |                                                 |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                               |          |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | Hétfő                                           |          |                      | Kedd                                                      |          |                      | Szerda                                                                     |          |                      | Csütörtök                                                                             |          |                      | Péntek                                                                        |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                              | Szójapuding (6)                                 |          |                      | Tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                       |          |                      | Gyümölcs tea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Kígyóborka            |          |                      | Tej(7)<br>Sárgabarackdzsem<br>Margarin<br>GM kenyér                                   |          |                      | Tej(7)<br>Szalámis margarinkrém<br>GM kenyér<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                      | 94 Kcal                                         | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 345 Kcal                                                                   | 17 g     | 7 g / 2 g            | 376 Kcal                                                                              | 8 g      | 5 g / 1,2 g          | 315 Kcal                                                                      | 9 g      | 8 g / 1,9 g          |
|                                                                                                                                                                                                                      | szénhidrát:                                     | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                   | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                      | 16 g                                            | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                      | 10 g     | 0,1 g                | 52 g                                                                       | 13 g     | 1,6 g                | 73 g                                                                                  | 28 g     | 1,6 g                | 51 g                                                                          | 11 g     | 1,1 g                |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                      |                                                 |          | Allergén: tej        |                                                           |          | Allergén:            |                                                                            |          | Allergén: tej        |                                                                                       |          | Allergén: tej        |                                                                               |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                 | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás gm kocka |          |                      | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                      | Fokhagymakrémleves(7)<br>BIO kölesgolyó<br>Pusztagulyás<br>Káposzta saláta |          |                      | Paradicsomleves gm betűtészta<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>GM kenyér |          |                      | Rántottleves gm<br>BIO kölesgolyó<br>Óvári sertésszelet tm<br>Burgonyapüré tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                      | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                      | 658 Kcal                                        | 25 g     | 16 g / 2,3 g         | 731 Kcal                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g         | 631 Kcal                                                                   | 28 g     | 11 g / 2,6 g         | 680 Kcal                                                                              | 35 g     | 21 g / 2,9 g         | 672 Kcal                                                                      | 28 g     | 29 g / 8,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                      | szénhidrát:                                     | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                   | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                      | 101 g                                           | 14 g     | 1,1 g                | 83 g                                                      | 5 g      | 2,3 g                | 102 g                                                                      | 15 g     | 2,5 g                | 87 g                                                                                  | 24 g     | 3,6 g                | 73 g                                                                          | 7 g      | 2,6 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                            |                                                 |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:tej         |                                                                            |          | Allergén:            |                                                                                       |          | Allergén:            |                                                                               |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                              | GM tallér<br>Alma                               |          |                      | Kenőmájás<br>GM kenyér<br>Csemege uborka (10)             |          |                      | GM tallér<br>Alma                                                          |          |                      | Zöldfűszeres csirkemell<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Jégsaláta<br>Jégesapretek         |          |                      | GM keksz(6)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                      | 195 Kcal                                        | 1,25 g   | 3,55 g / 0 g         | 287 Kcal                                                  | 11 g     | 7 g / 2,2 g          | 195 Kcal                                                                   | 1,25 g   | 3,55 g / 0 g         | 279 Kcal                                                                              | 14 g     | 8 g / 2,3 g          | 324 Kcal                                                                      | 3 g      | 4 g / 0,46 g         |
|                                                                                                                                                                                                                      | szénhidrát:                                     | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                   | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                      | 39 g                                            | 12 g     | 0,2 g                | 44 g                                                      | 4 g      | 3,4 g                | 39 g                                                                       | 12 g     | 0,2 g                | 37 g                                                                                  | 3 g      | 1,4 g                | 67 g                                                                          | 46 g     | 0,3 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                            |                                                 |          | Allergén: mustár;    |                                                           |          | Allergén:            |                                                                            |          | Allergén: glutén     |                                                                                       |          | Allergén: szója      |                                                                               |          |                      |
| Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákkfélek (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szeszammag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek |                                                 |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                               |          |                      |

| Gluténmentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                                     |                                                                          |          |                      |                                                                          |          |                      |                                                            |          |                      |                                                                                                   |          |                      |                                                                                                            |          |                      |                                                                                   |          |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                                                    |          |                      | Kedd                                                                     |          |                      | Szerda                                                     |          |                      | Csütörtök                                                                                         |          |                      | Péntek                                                                                                     |          |                      | Szombat                                                                           |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                         | Szójapuding (6)                                                          |          |                      | Tej(7)<br>Csokis kukoricapehely                                          |          |                      | Gyümölcstea<br>Párizsi<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Uborka  |          |                      | Tej(7)<br>Magyaros margarinkrém<br>GM kenyér<br>Jégcsapretek                                      |          |                      | Tej(7)<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Paradicsom                                               |          |                      | Tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                               |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                 | 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.: | energia:                                                                          | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 94 Kcal                                                                  | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                 | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 302 Kcal                                                   | 11 g     | 10 g / 2,7 g         | 345 Kcal                                                                                          | 12 g     | 10 g / 2,2 g         | 318 Kcal                                                                                                   | 14 g     | 6 g / 1,2 g          | 318 Kcal                                                                          | 13 g     | 8 g / 3,45 g         |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                       | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 16 g                                                                     | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                     | 10 g     | 0,1 g                | 41 g                                                       | 11 g     | 1,5 g                | 51 g                                                                                              | 12 g     | 1,4 g                | 51 g                                                                                                       | 11 g     | 1,4 g                | 48 g                                                                              | 14 g     | 0,4 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                                          |          |                      | Allergén: tej                                                            |          |                      | Allergén:                                                  |          |                      | Allergén:tej                                                                                      |          |                      | Allergén: tej                                                                                              |          |                      | Allergén: tej                                                                     |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzsa mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbableves gm<br><br>Növ.tejkszínés-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves gm tésztabetéttel<br><br>Rakott keltkáposzta tm |          |                      | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>GM kenyér |          |                      | Francia hagymaleves gm<br><br>BIO kölesgolyó<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                      | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csöbentsült karfiol gm,tm<br>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.: | energia:                                                                          | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 881 Kcal                                                                 | 26 g     | 18 g / 3,5 g         | 683 Kcal                                                                 | 27 g     | 25 g / 4 g           | 676 Kcal                                                   | 32 g     | 25 g / 9 g           | 830 Kcal                                                                                          | 24 g     | 31 g / 7,6 g         | 872 Kcal                                                                                                   | 39 g     | 43 g / 6,7 g         | 728 Kcal                                                                          | 29 g     | 27 g / 8 g           |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                       | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 150 g                                                                    | 43 g     | 2 g                  | 86 g                                                                     | 4 g      | 2,7 g                | 78 g                                                       | 5 g      | 2,6 g                | 111 g                                                                                             | 43 g     | 2,6 g                | 80 g                                                                                                       | 13 g     | 2,8 g                | 84 g                                                                              | 26 g     | 3,3 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén:                                                  |          |                      | Allergén:                                                                                         |          |                      | Allergén:                                                                                                  |          |                      | Allergén:                                                                         |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                         | Mandarin<br><br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                          |          |                      | Diák csemege<br><br>Margarin,<br>GM kenyér<br>Zöldpaprika                |          |                      | Mandarin<br><br>Sós pereg(6)                               |          |                      | Gépsonka<br><br>Margarin<br>GM kenyér<br>Jégcsapretek                                             |          |                      | Gullon keksz(6)<br><br>Alma                                                                                |          |                      | Sós pereg(6)<br><br>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.: | energia:                                                                          | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 185 Kcal                                                                 | 2 g      | 3 g / 0,6 g          | 365 Kcal                                                                 | 13 g     | 17 g / 6,4 g         | 214 Kcal                                                   | 1,49 g   | 6 g / 2,2 g          | 368 Kcal                                                                                          | 15 g     | 17 g / 6,5 g         | 298 Kcal                                                                                                   | 1,93 g   | 9 g / 0,93 g         | 292 Kcal                                                                          | 0,79 g   | 11 g / 4 g           |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                       | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 35 g                                                                     | 26 g     | 0 g                  | 38 g                                                                     | 3 g      | 2,8 g                | 37 g                                                       | 17 g     | 0,7 g                | 38 g                                                                                              | 3 g      | 2,8 g                | 51 g                                                                                                       | 21 g     | 0,4 g                | 46 g                                                                              | 9 g      | 1,5 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén: szója                                            |          |                      | Allergén:                                                                                         |          |                      | Allergén: szója                                                                                            |          |                      | Allergén: szója                                                                   |          |                      |
| 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 |                                                                          |          |                      |                                                                          |          |                      |                                                            |          |                      |                                                                                                   |          |                      |                                                                                                            |          |                      |                                                                                   |          |                      |

| Gluténmentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                                      |                                                  |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                                      |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                                                                     |          |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                      |          |                      | Szerda                                                               |          |                      | Csütörtök                                                                 |          |                      | Péntek                                                                                              |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                          | Szójapuding (6)                                  |          |                      | Tej(7)<br>Fahéjas kukoricapehely                                          |          |                      | Gyümölcstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Kígyóborka |          |                      | Tej(7)<br>Karottás margarinkrém<br>GM kenyér<br>Kígyóborka                |          |                      | Tej(7)<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>GM kenyér<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                  | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 268 Kcal                                                             | 14 g     | 6 g / 1,5 g          | 301 Kcal                                                                  | 8 g      | 7 g / 1,4 g          | 345 Kcal                                                                                            | 8 g      | 11 g / 4,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                  | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                         | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                  | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                      | 10 g     | 0,1 g                | 40 g                                                                 | 11 g     | 1,1 g                | 51 g                                                                      | 11 g     | 0,9 g                | 54 g                                                                                                | 11 g     | 1,5 g                |
|                                                                                                                                                                                                                  | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: tej                                                             |          |                      | Allergén:                                                            |          |                      | Allergén: tej                                                             |          |                      | Allergén: tej                                                                                       |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                             | Virslis bableves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                      | Paradicsomleves gm tésztával<br>Kukoricás csirkecombtokány<br>Párolt rizs |          |                      | Karfiolleves gm<br>Rizses sertéshús<br>Káposzta saláta               |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>GM kenyér |          |                      | Sütőtökrémleves tm<br>Pírtott tökmag<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                  | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g           | 706 Kcal                                                                  | 27 g     | 22 g / 3,1 g         | 784 Kcal                                                             | 31 g     | 34 g / 9,3 g         | 707 Kcal                                                                  | 39 g     | 19 g / 3 g           | 899 Kcal                                                                                            | 17 g     | 39 g / 18,1 g        |
|                                                                                                                                                                                                                  | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                         | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                  | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                  | 98 g                                                                      | 19 g     | 2,7 g                | 88 g                                                                 | 13 g     | 2,5 g                | 93 g                                                                      | 38 g     | 3,1 g                | 118 g                                                                                               | 15 g     | 3,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                  | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:                                                                 |          |                      | Allergén:                                                            |          |                      | Allergén: tej                                                             |          |                      | Allergén: mustár;                                                                                   |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                          | Banán<br>GM tallér                               |          |                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Zöldpaprika                  |          |                      | Gullon keksz(6)<br>Alma                                              |          |                      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>GM kenyér<br>Jégcsapretek                  |          |                      | Narancs<br>Gullon Keks(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.: |
|                                                                                                                                                                                                                  | 335 Kcal                                         | 3 g      | 3 g / 0 g            | 369 Kcal                                                                  | 15 g     | 17 g / 6,2 g         | 394 Kcal                                                             | 7 g      | 7 g / 0,8 g          | 313 Kcal                                                                  | 12 g     | 12 g / 4,3 g         | 208 Kcal                                                                                            | 1,6 g    | 3 g / 0 g            |
|                                                                                                                                                                                                                  | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                         | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                  | 73 g                                             | 41 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                      | 3 g      | 2,8 g                | 76 g                                                                 | 38 g     | 0,2 g                | 39 g                                                                      | 3 g      | 2,8 g                | 42 g                                                                                                | 14 g     | 0,2 g                |
|                                                                                                                                                                                                                  | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:                                                                 |          |                      | Allergén: szója                                                      |          |                      | Allergén:                                                                 |          |                      | Allergén: szója                                                                                     |          |                      |
| Az étlapon szereplő allergén 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 |                                                  |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                                      |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                                                                     |          |                      |

| Laktózmentes átl. isk. étlap 2025.12.01-05.                                                                                                                                                                        |                                                  |          |                          |                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                      |          |                       |                                                                                          |          |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                    | Hétfő                                            |          |                          | Kedd                                                      |          |                      | Szerda                                                                                   |          |                      | Csütörtök                                                                                            |          |                       | Péntek                                                                                   |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                            | Szójapuding (6)                                  |          |                          | LM tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                    |          |                      | Gyümölcs tea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyóborka                |          |                      | LM tej(7)<br>Sárgabarackdzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)                                     |          |                       | LM tej(7)<br>Szalámis margarinokrem<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g              | 301 Kcal                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 345 Kcal                                                                                 | 17 g     | 7 g / 2 g            | 376 Kcal                                                                                             | 8 g      | 5 g / 1,2 g           | 315 Kcal                                                                                 | 9 g      | 8 g / 1,9 g          |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                      | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                   | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                    | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                    | 55 g                                                      | 10 g     | 0,1 g                | 52 g                                                                                     | 13 g     | 1,6 g                | 73 g                                                                                                 | 28 g     | 1,6 g                 | 51 g                                                                                     | 11 g     | 1,1 g                |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                    |                                                  |          | Allergén: tej            |                                                           |          | Allergén: glutén     |                                                                                          |          | Allergén: glutén,tej |                                                                                                      |          | Allergén: glutén; tej |                                                                                          |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                               | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás kocka (1) |          |                          | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                      | Fokhagymakrémleves mentes<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Pusztagyulás<br>Káposzta saláta |          |                      | Paradicsomleves betűtésztaival (1)<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                       | Rántottleves gm<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                    | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 658 Kcal                                         | 25 g     | 16 g / 2,3 g             | 731 Kcal                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g         | 631 Kcal                                                                                 | 28 g     | 11 g / 2,6 g         | 680 Kcal                                                                                             | 35 g     | 21 g / 2,9 g          | 672 Kcal                                                                                 | 28 g     | 29 g / 8,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                      | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                   | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                    | 101 g                                            | 14 g     | 1,1 g                    | 83 g                                                      | 5 g      | 2,3 g                | 102 g                                                                                    | 15 g     | 2,5 g                | 87 g                                                                                                 | 24 g     | 3,6 g                 | 73 g                                                                                     | 7 g      | 2,6 g                |
| Allergén: glutén                                                                                                                                                                                                   |                                                  |          | Allergén:                |                                                           |          | Allergén: glutén     |                                                                                          |          | Allergén: glutén     |                                                                                                      |          | Allergén: glutén      |                                                                                          |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                            | Gullon keksz(6)<br>Alma                          |          |                          | Kenőmájás<br>Félbarna kenyér (1)<br>Csemege uborka (10)   |          |                      | Karottás-növényi sajtos pogácsa (1)<br>Alma                                              |          |                      | Zöldfűszeres csirkemell<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsaláta<br>Jégsapretek               |          |                       | Sütőtökös pite mentes (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 292 Kcal                                         | 3 g      | 13 g / 5,8 g             | 287 Kcal                                                  | 11 g     | 7 g / 2,2 g          | 348 Kcal                                                                                 | 6 g      | 16 g / 3,7 g         | 279 Kcal                                                                                             | 14 g     | 8 g / 2,3 g           | 347 Kcal                                                                                 | 6 g      | 7 g / 2 g            |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                      | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                   | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                    | 40 g                                             | 12 g     | 0,1 g                    | 44 g                                                      | 4 g      | 3,4 g                | 45 g                                                                                     | 13 g     | 1,1 g                | 37 g                                                                                                 | 3 g      | 1,4 g                 | 64 g                                                                                     | 20 g     | 0,3 g                |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                    |                                                  |          | Allergén: mustár; glutén |                                                           |          | Allergén: glutén     |                                                                                          |          | Allergén: glutén     |                                                                                                      |          | Allergén: glutén      |                                                                                          |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                          |                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                      |          |                       |                                                                                          |          |                      |

| Laktózmentes ált. isk. étlap 2025.12.08-12.                                                                                                                                                                     |                                                                          |          |                      |                                                                        |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                      |          |                      |                                                                                          |          |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                                                    |          |                      | Kedd                                                                   |          |                      | Szerda                                                                     |          |                      | Csütörtök                                                                                                   |          |                      | Péntek                                                                                                               |          |                      | Szombat                                                                                  |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                         | Szójapuding (6)                                                          |          |                      | LM tej(7)<br>Csokis kukoricapehely                                     |          |                      | Gyümölcstea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Uborka |          |                      | LM tej(7)<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégcsapretek                             |          |                      | LM tej(7)<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                                     |          |                      | LM tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                                   |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                 | 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.: | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 94 Kcal                                                                  | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                               | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 302 Kcal                                                                   | 11 g     | 10 g / 2,7 g         | 345 Kcal                                                                                                    | 12 g     | 10 g / 2,2 g         | 318 Kcal                                                                                                             | 14 g     | 6 g / 1,2 g          | 301 Kcal                                                                                 | 5 g      | 7 g / 1,7 g          |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 16 g                                                                     | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                   | 10 g     | 0,1 g                | 41 g                                                                       | 11 g     | 1,5 g                | 51 g                                                                                                        | 12 g     | 1,4 g                | 51 g                                                                                                                 | 11 g     | 1,4 g                | 55 g                                                                                     | 10 g     | 0,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                                          |          |                      | Allergén: tej                                                          |          |                      | Allergén: glutén                                                           |          |                      | Allergén: glutén;tej                                                                                        |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                                                 |          |                      | Allergén:tej                                                                             |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzsa mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbabeles gm<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves durum tésztabetéttel (1)<br><br>Rakott kelkáposzta tm           |          |                      | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Francia hagymaleves gm<br><br>Píritott kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                      | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csöbnsült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(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.: | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 881 Kcal                                                                 | 26 g     | 18 g / 3,5 g         | 683 Kcal                                                               | 27 g     | 25 g / 4 g           | 676 Kcal                                                                   | 32 g     | 25 g / 9 g           | 830 Kcal                                                                                                    | 24 g     | 31 g / 7,6 g         | 872 Kcal                                                                                                             | 39 g     | 43 g / 6,7 g         | 730 Kcal                                                                                 | 29 g     | 27 g / 8 g           |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 150 g                                                                    | 43 g     | 2 g                  | 86 g                                                                   | 4 g      | 2,7 g                | 78 g                                                                       | 5 g      | 2,6 g                | 111 g                                                                                                       | 43 g     | 2,6 g                | 80 g                                                                                                                 | 13 g     | 2,8 g                | 85 g                                                                                     | 27 g     | 3,3 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén:                                                              |          |                      | Allergén: glutén                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                     |          |                      | Allergén: glutén                                                                         |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                         | Mandarin<br><br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                          |          |                      | Diák csemege<br><br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika     |          |                      | Mandarin<br><br>Lekváros csiga mentes (1)                                  |          |                      | Gépsonka<br><br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                                             |          |                      | Mentes almás pite (1)                                                                                                |          |                      | Alma<br><br>Gullon keksz(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.: | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 185 Kcal                                                                 | 2 g      | 3 g / 0,6 g          | 365 Kcal                                                               | 13 g     | 17 g / 6,4 g         | 399 Kcal                                                                   | 7 g      | 9 g / 1,1 g          | 368 Kcal                                                                                                    | 15 g     | 17 g / 6,5 g         | 225 Kcal                                                                                                             | 3 g      | 8 g / 2 g            | 292 Kcal                                                                                 | 3 g      | 13 g / 5,8 g         |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                            | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 35 g                                                                     | 26 g     | 0 g                  | 38 g                                                                   | 3 g      | 2,8 g                | 72 g                                                                       | 35 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                                                        | 3 g      | 2,8 g                | 34 g                                                                                                                 | 14 g     | 0,2 g                | 40 g                                                                                     | 12 g     | 0,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén: glutén                                                       |          |                      | Allergén: glutén                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                     |          |                      | Allergén: szója                                                                          |          |                      |
| 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 |                                                                          |          |                      |                                                                        |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                      |          |                      |                                                                                          |          |                      |

| Laktózmentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                                        |                                                  |          |                     |                                                                            |          |                     |                                                                                        |          |                     |                                                                                     |          |                     |                                                                                                          |          |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                    | Hétfő                                            |          |                     | Kedd                                                                       |          |                     | Szerda                                                                                 |          |                     | Csütörtök                                                                           |          |                     | Péntek                                                                                                   |          |                     |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                            | Szójapuding (6)                                  |          |                     | LM tej(7)<br>Fahéjas kukoricapehely                                        |          |                     | Gyümölcs tea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóborka |          |                     | LM tej(7)<br>Karottás margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Kígyóborka       |          |                     | LM tej(7)<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                   |          |                     |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                         | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                               | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                            | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                                                 | fehérje: | zsír / telítettség: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g         | 301 Kcal                                                                   | 5 g      | 7 g / 1,7 g         | 268 Kcal                                                                               | 14 g     | 6 g / 1,5 g         | 301 Kcal                                                                            | 8 g      | 7 g / 1,4 g         | 345 Kcal                                                                                                 | 8 g      | 11 g / 4,4 g        |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                                              | cukor:   | só:                 |
|                                                                                                                                                                                                                    | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g               | 55 g                                                                       | 10 g     | 0,1 g               | 40 g                                                                                   | 11 g     | 1,1 g               | 51 g                                                                                | 11 g     | 0,9 g               | 54 g                                                                                                     | 11 g     | 1,5 g               |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén: szója                                  |          |                     | Allergén: tej                                                              |          |                     | Allergén: glutén                                                                       |          |                     | Allergén: glutén,tej                                                                |          |                     | Allergén: glutén,tej                                                                                     |          |                     |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                               | Virslis babléves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                     | Paradicsomléves betűtészta (1)<br>Kukoricás csirkecombokány<br>Párolt rizs |          |                     | Karfiolléves gm<br>Durum tarhonyás sertéshús(1)<br>Káposzta saláta                     |          |                     | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                     | Sütitökkrémleves mentes<br>Pirított tökma<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (10) |          |                     |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                         | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                               | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                            | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                                                 | fehérje: | zsír / telítettség: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g          | 706 Kcal                                                                   | 27 g     | 22 g / 3,1 g        | 784 Kcal                                                                               | 31 g     | 34 g / 9,3 g        | 707 Kcal                                                                            | 39 g     | 19 g / 3 g          | 899 Kcal                                                                                                 | 17 g     | 39 g / 18,1 g       |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                                              | cukor:   | só:                 |
|                                                                                                                                                                                                                    | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                 | 98 g                                                                       | 19 g     | 2,7 g               | 88 g                                                                                   | 13 g     | 2,5 g               | 93 g                                                                                | 38 g     | 3,1 g               | 118 g                                                                                                    | 15 g     | 3,6 g               |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén:                                        |          |                     | Allergén: glutén                                                           |          |                     | Allergén: glutén                                                                       |          |                     | Allergén: glutén                                                                    |          |                     | Allergén: mustár                                                                                         |          |                     |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                            | Banán<br>Gullon keksz (6)                        |          |                     | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                     | Lekváros kalács mentes (1)<br>Alma                                                     |          |                     | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsapretek                   |          |                     | Narancs<br>Gullon keksz (6)                                                                              |          |                     |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                         | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                               | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                            | fehérje: | zsír / telítettség: | energia:                                                                                                 | fehérje: | zsír / telítettség: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 347 Kcal                                         | 3 g      | 5 g / 0,6 g         | 369 Kcal                                                                   | 15 g     | 17 g / 6,2 g        | 394 Kcal                                                                               | 7 g      | 7 g / 0,8 g         | 313 Kcal                                                                            | 12 g     | 12 g / 4,3 g        | 197 Kcal                                                                                                 | 2 g      | 4 g / 0,5 g         |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                            | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                 | szénhidrát:                                                                                              | cukor:   | só:                 |
|                                                                                                                                                                                                                    | 71 g                                             | 47 g     | 0,3 g               | 38 g                                                                       | 3 g      | 2,8 g               | 76 g                                                                                   | 38 g     | 0,2 g               | 39 g                                                                                | 3 g      | 2,8 g               | 36 g                                                                                                     | 19 g     | 0,2 g               |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén: szója                                  |          |                     | Allergén: glutén                                                           |          |                     | Allergén: glutén                                                                       |          |                     | Allergén: glutén                                                                    |          |                     | Allergén: szója                                                                                          |          |                     |
| 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) csillagfürt (14) puhatestűek |                                                  |          |                     |                                                                            |          |                     |                                                                                        |          |                     |                                                                                     |          |                     |                                                                                                          |          |                     |

| Mogyorómentes ált. isk. étlap 2025.12.01-05.                                                                                                                                                                        |                                                  |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                      |          |                      |                                                                                             |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                      |          |                      | Szerda                                                                                   |          |                      | Csütörtök                                                                                            |          |                      | Péntek                                                                                      |          |                      |
| 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                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                  |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                                          |          | Allergén:            |                                                                                                      |          | Allergén:            |                                                                                             |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás kocka (1) |          |                      | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                      | Fokhagymakrémleves mentes<br>Píritott zsemlekocka (1)<br>Pusztagulyás<br>Káposzta saláta |          |                      | Paradicsomleves betűtésztaával (1)<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Rántottleves gm<br>Píritott zsemlekocka (1)<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                     | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 658 Kcal                                         | 25 g     | 16 g / 2,3 g         | 731 Kcal                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g         | 631 Kcal                                                                                 | 28 g     | 11 g / 2,6 g         | 680 Kcal                                                                                             | 35 g     | 21 g / 2,9 g         | 672 Kcal                                                                                    | 28 g     | 29 g / 8,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 101 g                                            | 14 g     | 1,1 g                | 83 g                                                      | 5 g      | 2,3 g                | 102 g                                                                                    | 15 g     | 2,5 g                | 87 g                                                                                                 | 24 g     | 3,6 g                | 73 g                                                                                        | 7 g      | 2,6 g                |
| Allergén: glutén                                                                                                                                                                                                    |                                                  |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén: glutén     |                                                                                          |          | Allergén: glutén;    |                                                                                                      |          | Allergén: glutén     |                                                                                             |          |                      |
| 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                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                  |          | Allergén:            |                                                           |          | Allergén:            |                                                                                          |          | Allergén:            |                                                                                                      |          | Allergén:            |                                                                                             |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                      |          |                      |                                                                                             |          |                      |

| Mogyorómentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                                         |                                                                          |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                                  |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                          |          |                      |                                                                                           |          |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | Hétfő                                                                    |          |                      | Kedd                                                                        |          |                      | Szerda                                                           |          |                      | Csütörtök                                                                                                   |          |                      | Péntek                                                                                                                   |          |                      | Szombat                                                                                   |          |                      |
| 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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          | g        | g / g                |                                                                             | g        | g / g                |                                                                  | g        | g / g                |                                                                                                             | g        | g / g                |                                                                                                                          | g        | g / g                | Kcal                                                                                      | g        | g / g                |
|                                                                                                                                                                                                                      | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | 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                    | g                                                                                         | g        | g                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |          | Allergén:            |                                                                             |          | Allergén:            |                                                                  |          | Allergén:            |                                                                                                             |          | Allergén:            |                                                                                                                          |          | Allergén:            |                                                                                           |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                 | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzsa mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbableves mentes<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves durum tésztabetéttel (1)<br><br>Rakott kelkáposzta tm |          |                      | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Francia hagymaleves mentes<br><br>Píritott kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                      | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                      | 881 Kcal                                                                 | 26 g     | 18 g / 3,5 g         | 683 Kcal                                                                    | 27 g     | 25 g / 4 g           | 676 Kcal                                                         | 32 g     | 25 g / 9 g           | 830 Kcal                                                                                                    | 24 g     | 31 g / 7,6 g         | 872 Kcal                                                                                                                 | 39 g     | 43 g / 6,7 g         | 730 Kcal                                                                                  | 29 g     | 27 g / 8 g           |
|                                                                                                                                                                                                                      | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                      | 150 g                                                                    | 43 g     | 2 g                  | 86 g                                                                        | 4 g      | 2,7 g                | 78 g                                                             | 5 g      | 2,6 g                | 111 g                                                                                                       | 43 g     | 2,6 g                | 80 g                                                                                                                     | 13 g     | 2,8 g                | 85 g                                                                                      | 27 g     | 3,3 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |          | Allergén:            |                                                                             |          | Allergén: glutén     |                                                                  |          | Allergén: glutén     |                                                                                                             |          | Allergén: glutén     |                                                                                                                          |          | Allergén: glutén     |                                                                                           |          |                      |
| 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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          | g        | g / g                |                                                                             | g        | g / g                |                                                                  | g        | g / g                |                                                                                                             | g        | g / g                |                                                                                                                          | g        | g / g                | Kcal                                                                                      | g        | g / g                |
|                                                                                                                                                                                                                      | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | 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                    | g                                                                                         | g        | g                    |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |          | Allergén:            |                                                                             |          | Allergén:            |                                                                  |          | Allergén:            |                                                                                                             |          | Allergén:            |                                                                                                                          |          | Allergén:            |                                                                                           |          |                      |
| Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákkfélék (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 |                                                                          |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                                  |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                          |          |                      |                                                                                           |          |                      |

| Mogyorómentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                                        |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                   |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                       |          |                      | Szerda                                                            |          |                      | Csütörtök                                                                           |          |                      | Péntek                                                                                               |          |                      |
| 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                  | g        | g / g                |                                                                            | g        | g / g                |                                                                   | g        | g / g                |                                                                                     | g        | g / g                |                                                                                                      | 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                    |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:                                                                  |          |                      | Allergén:                                                         |          |                      | Allergén:                                                                           |          |                      | Allergén:                                                                                            |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Virslis bableves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                      | Paradicsomleves betűtészta(1)<br>Kukoricás csirkecombtokány<br>Párolt rizs |          |                      | Karfioleves gm<br>Durum tarhonyás sertéshús(1)<br>Káposzta saláta |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Sütőtökrémleves tm<br>Píritott tökmag<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g           | 706 Kcal                                                                   | 27 g     | 22 g / 3,1 g         | 784 Kcal                                                          | 31 g     | 34 g / 9,3 g         | 707 Kcal                                                                            | 39 g     | 19 g / 3 g           | 899 Kcal                                                                                             | 17 g     | 39 g / 18,1 g        |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                       | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                  | 98 g                                                                       | 19 g     | 2,7 g                | 88 g                                                              | 13 g     | 2,5 g                | 93 g                                                                                | 38 g     | 3,1 g                | 118 g                                                                                                | 15 g     | 3,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                  |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: mustár                                                                                     |          |                      |
| 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                    |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:                                                                  |          |                      | Allergén:                                                         |          |                      | Allergén:                                                                           |          |                      | Allergén:                                                                                            |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                   |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |



| Tejmentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                                            |                                                                           |          |                      |                                                                         |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                          |          |                      |                                                                                           |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                                                     |          |                      | Kedd                                                                    |          |                      | Szerda                                                                     |          |                      | Csütörtök                                                                                                   |          |                      | Péntek                                                                                                                   |          |                      | Szombat                                                                                   |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                             | Szójapuding (6)                                                           |          |                      | Rizsital<br>Csokis kukoricapehely                                       |          |                      | Gyümölcstea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Uborka |          |                      | Rizsital<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégsapretek                               |          |                      | Rizsital<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                                          |          |                      | Rizsital<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                                     |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                     | 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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 94 Kcal                                                                   | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 302 Kcal                                                                   | 11 g     | 10 g / 2,7 g         | 345 Kcal                                                                                                    | 12 g     | 10 g / 2,2 g         | 318 Kcal                                                                                                                 | 14 g     | 6 g / 1,2 g          | 301 Kcal                                                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g          |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 16 g                                                                      | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                    | 10 g     | 0,1 g                | 41 g                                                                       | 11 g     | 1,5 g                | 51 g                                                                                                        | 12 g     | 1,4 g                | 51 g                                                                                                                     | 11 g     | 1,4 g                | 55 g                                                                                      | 10 g     | 0,1 g                |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |          | Allergén:            |                                                                         |          | Allergén: glutén     |                                                                            |          | Allergén: glutén     |                                                                                                             |          | Allergén: glutén     |                                                                                                                          |          | Allergén:            |                                                                                           |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzsza mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbableves gm<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves durum tészabetéttel (1)<br><br>Rakott kelkáposzta tm            |          |                      | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Francia hagymaleves mentes<br><br>Píritott kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                      | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 881 Kcal                                                                  | 26 g     | 18 g / 3,5 g         | 683 Kcal                                                                | 27 g     | 25 g / 4 g           | 676 Kcal                                                                   | 32 g     | 25 g / 9 g           | 830 Kcal                                                                                                    | 24 g     | 31 g / 7,6 g         | 872 Kcal                                                                                                                 | 39 g     | 43 g / 6,7 g         | 730 Kcal                                                                                  | 29 g     | 27 g / 8 g           |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 150 g                                                                     | 43 g     | 2 g                  | 86 g                                                                    | 4 g      | 2,7 g                | 78 g                                                                       | 5 g      | 2,6 g                | 111 g                                                                                                       | 43 g     | 2,6 g                | 80 g                                                                                                                     | 13 g     | 2,8 g                | 85 g                                                                                      | 27 g     | 3,3 g                |
| Allergén: glutén                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |          | Allergén:            |                                                                         |          | Allergén: glutén     |                                                                            |          | Allergén: glutén     |                                                                                                             |          | Allergén: glutén     |                                                                                                                          |          | Allergén: glutén     |                                                                                           |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                             | Mandarin<br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                               |          |                      | Diák csemege<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika          |          |                      | Mandarin<br>Lekváros csiga mentes (1)                                      |          |                      | Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsapretek                                                  |          |                      | Almás pite mentes (1)                                                                                                    |          |                      | Alma<br>Gullon keksz(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 185 Kcal                                                                  | 2 g      | 3 g / 0,6 g          | 365 Kcal                                                                | 13 g     | 17 g / 6,4 g         | 399 Kcal                                                                   | 7 g      | 9 g / 1,1 g          | 368 Kcal                                                                                                    | 15 g     | 17 g / 6,5 g         | 225 Kcal                                                                                                                 | 3 g      | 8 g / 2 g            | 292 Kcal                                                                                  | 3 g      | 13 g / 5,8 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 35 g                                                                      | 26 g     | 0 g                  | 38 g                                                                    | 3 g      | 2,8 g                | 72 g                                                                       | 35 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                                                        | 3 g      | 2,8 g                | 34 g                                                                                                                     | 14 g     | 0,2 g                | 40 g                                                                                      | 12 g     | 0,1 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |          | Allergén: glutén     |                                                                         |          | Allergén: glutén     |                                                                            |          | Allergén: glutén     |                                                                                                             |          | Allergén: glutén     |                                                                                                                          |          | Allergén: szója      |                                                                                           |          |                      |
| 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 |                                                                           |          |                      |                                                                         |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                          |          |                      |                                                                                           |          |                      |

| Tejmentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                                            |                                                  |          |                      |                                                                                |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                           |          |                      | Szerda                                                                                |          |                      | Csütörtök                                                                           |          |                      | Péntek                                                                                               |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                             | Szójapuding (6)                                  |          |                      | Rizsital<br>Fahéjas kukoricapehely                                             |          |                      | Gyümölcstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóborka |          |                      | Rizsital<br>Karottás margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Kígyóborka        |          |                      | Rizsital<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                       | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 268 Kcal                                                                              | 14 g     | 6 g / 1,5 g          | 301 Kcal                                                                            | 8 g      | 7 g / 1,4 g          | 345 Kcal                                                                                             | 8 g      | 11 g / 4,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                           | 10 g     | 0,1 g                | 40 g                                                                                  | 11 g     | 1,1 g                | 51 g                                                                                | 11 g     | 0,9 g                | 54 g                                                                                                 | 11 g     | 1,5 g                |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                     |                                                  |          | Allergén:            |                                                                                |          | Allergén: glutén     |                                                                                       |          | Allergén: glutén     |                                                                                     |          | Allergén: glutén     |                                                                                                      |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Virslis bableves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                      | Paradicsomleves betűtésztaival (1)<br>Kukoricás csirkecombokány<br>Párolt rizs |          |                      | Karfiolleves gm<br>Durum tarhonyás sertésűs(1)<br>Káposzta saláta                     |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Sütőtökrémleves tm<br>Píritott tökmag<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g           | 706 Kcal                                                                       | 27 g     | 22 g / 3,1 g         | 784 Kcal                                                                              | 31 g     | 34 g / 9,3 g         | 707 Kcal                                                                            | 39 g     | 19 g / 3 g           | 899 Kcal                                                                                             | 17 g     | 39 g / 18,1 g        |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                  | 98 g                                                                           | 19 g     | 2,7 g                | 88 g                                                                                  | 13 g     | 2,5 g                | 93 g                                                                                | 38 g     | 3,1 g                | 118 g                                                                                                | 15 g     | 3,6 g                |
| Allergén:                                                                                                                                                                                                           |                                                  |          | Allergén: glutén     |                                                                                |          | Allergén: glutén     |                                                                                       |          | Allergén: glutén     |                                                                                     |          | Allergén:mustár      |                                                                                                      |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                             | Banán<br>Gullon keksz (6)                        |          |                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika             |          |                      | Lekváros kalács mentes(1)<br>Alma                                                     |          |                      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                  |          |                      | Narancs<br>Gullon keksz (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 347 Kcal                                         | 3 g      | 5 g / 0,6 g          | 369 Kcal                                                                       | 15 g     | 17 g / 6,2 g         | 394 Kcal                                                                              | 7 g      | 7 g / 0,8 g          | 313 Kcal                                                                            | 12 g     | 12 g / 4,3 g         | 197 Kcal                                                                                             | 2 g      | 4 g / 0,5 g          |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                    | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 71 g                                             | 47 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                           | 3 g      | 2,8 g                | 76 g                                                                                  | 38 g     | 0,2 g                | 39 g                                                                                | 3 g      | 2,8 g                | 36 g                                                                                                 | 19 g     | 0,2 g                |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                     |                                                  |          | Allergén: glutén     |                                                                                |          | Allergén: glutén     |                                                                                       |          | Allergén: glutén     |                                                                                     |          | Allergén: szója      |                                                                                                      |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                      |                                                                                |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |

Tej-szójamentes ált. isk. étlap 2025.12.01-05.

| Tízórai                                                                                                                                                                                                             | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                      |          |                      | Szerda                                                                                   |          |                      | Csütörtök                                                                                          |          |                      | Péntek                                                                                      |          |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     | Rizsital<br>Fahéjas kukoricapehely               |          |                      | Rizsital<br>Növényi sajt<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Paradicsom |          |                      | Gyümölcstea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyóuborka                |          |                      | Rizsital<br>Sárgabarackdzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)                                    |          |                      | Rizsital<br>Szalámis margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 301 Kcal                                         | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 241 Kcal                                                                  | 5 g      | 10 g / 6,9 g         | 345 Kcal                                                                                 | 17 g     | 7 g / 2 g            | 376 Kcal                                                                                           | 8 g      | 5 g / 1,2 g          | 315 Kcal                                                                                    | 9 g      | 8 g / 1,9 g          |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 55 g                                             | 10 g     | 0,1 g                | 33 g                                                                      | 2 g      | 1,8 g                | 52 g                                                                                     | 13 g     | 1,6 g                | 73 g                                                                                               | 28 g     | 1,6 g                | 51 g                                                                                        | 11 g     | 1,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén: glutén                                 |          |                      | Allergén: glutén                                                          |          |                      | Allergén: glutén                                                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                            |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás kocka (1) |          |                      | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs                 |          |                      | Fokhagymakrémleves mentes<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Pusztagulyás<br>Káposzta saláta |          |                      | Paradicsomleves betűtéstával (1)<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Rántottleves gm<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                     | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 658 Kcal                                         | 25 g     | 16 g / 2,3 g         | 731 Kcal                                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g         | 631 Kcal                                                                                 | 28 g     | 11 g / 2,6 g         | 680 Kcal                                                                                           | 35 g     | 21 g / 2,9 g         | 672 Kcal                                                                                    | 28 g     | 29 g / 8,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 101 g                                            | 14 g     | 1,1 g                | 83 g                                                                      | 5 g      | 2,3 g                | 102 g                                                                                    | 15 g     | 2,5 g                | 87 g                                                                                               | 24 g     | 3,6 g                | 73 g                                                                                        | 7 g      | 2,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén: glutén                                 |          |                      | Allergén:                                                                 |          |                      | Allergén: glutén                                                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                            |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                             | Tallér<br>Alma                                   |          |                      | Kenőmájás<br>Félbarna kenyér (1)<br>Csemege uborka (10)                   |          |                      | Karottás-növényi sajtos pogácsa (1)<br>Alma                                              |          |                      | Zöldfűszeres csirkemell<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsaláta<br>Jégcsapretek            |          |                      | Sütőtökös pite mentes (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                     | 195 Kcal                                         | 1,25 g   | 3,55 g / 0 g         | 287 Kcal                                                                  | 11 g     | 7 g / 2,2 g          | 348 Kcal                                                                                 | 6 g      | 16 g / 3,7 g         | 279 Kcal                                                                                           | 14 g     | 8 g / 2,3 g          | 347 Kcal                                                                                    | 6 g      | 7 g / 2 g            |
|                                                                                                                                                                                                                     | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                     | 39 g                                             | 12 g     | 0,2 g                | 44 g                                                                      | 4 g      | 3,4 g                | 45 g                                                                                     | 13 g     | 1,1 g                | 37 g                                                                                               | 3 g      | 1,4 g                | 64 g                                                                                        | 20 g     | 0,3 g                |
|                                                                                                                                                                                                                     | Allergén:                                        |          |                      | Allergén: glutén,mustár                                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                            |          |                      |
| 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) szeszammag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek |                                                  |          |                      |                                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                    |          |                      |                                                                                             |          |                      |

| Tej-szójamentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                                     |                                                                      |          |                         |                                                                          |          |                         |                                                                            |          |                         |                                                                                                         |          |                         |                                                                                                                     |          |                         |                                                                                       |          |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                    | Hétfő                                                                |          |                         | Kedd                                                                     |          |                         | Szerda                                                                     |          |                         | Csütörtök                                                                                               |          |                         | Péntek                                                                                                              |          |                         | Szombat                                                                               |          |                         |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                            | Rizsital<br>Csokis kukoricapehely                                    |          |                         | Rizsital<br>Növényi sajt<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Paprika   |          |                         | Gyümölcstea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Uborka |          |                         | Rizsital<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégcsapretek                          |          |                         | Rizsital<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                                     |          |                         | Rizsital<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                                 |          |                         |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                                             | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                            | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                              | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 301 Kcal                                                             | 5 g      | 7 g / 1,7 g             | 241 Kcal                                                                 | 5 g      | 10 g / 6,9 g            | 302 Kcal                                                                   | 11 g     | 10 g / 2,7 g            | 345 Kcal                                                                                                | 12 g     | 10 g / 2,2 g            | 318 Kcal                                                                                                            | 14 g     | 6 g / 1,2 g             | 301 Kcal                                                                              | 5 g      | 7 g / 1,7 g             |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                                          | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                             | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                         | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                     |
|                                                                                                                                                                                                                    | 55 g                                                                 | 10 g     | 0,1 g                   | 33 g                                                                     | 2 g      | 1,8 g                   | 41 g                                                                       | 11 g     | 1,5 g                   | 51 g                                                                                                    | 12 g     | 1,4 g                   | 51 g                                                                                                                | 11 g     | 1,4 g                   | 55 g                                                                                  | 10 g     | 0,1 g                   |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén:                                                            |          |                         | Allergén:                                                                |          |                         | Allergén: glutén                                                           |          |                         | Allergén: glutén                                                                                        |          |                         | Allergén: glutén                                                                                                    |          |                         | Allergén:                                                                             |          |                         |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                               | Szarvasgulyás<br>Császármorzsa mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                         | Zöldbableves mentes<br>Növ.tejkszínés-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                         | Csontleves durum tésztabetéttel (1)<br>Rakott kelkáposzta tm               |          |                         | Kajszibarack krémleves tm<br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                         | Francia hagymaleves mentes<br>Pírtott kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                         | Gyümölcslé<br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(1) |          |                         |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                                             | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                            | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                              | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 881 Kcal                                                             | 26 g     | 18 g / 3,5 g            | 683 Kcal                                                                 | 27 g     | 25 g / 4 g              | 676 Kcal                                                                   | 32 g     | 25 g / 9 g              | 830 Kcal                                                                                                | 24 g     | 31 g / 7,6 g            | 872 Kcal                                                                                                            | 39 g     | 43 g / 6,7 g            | 730 Kcal                                                                              | 29 g     | 27 g / 8 g              |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                                          | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                             | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                         | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                     |
|                                                                                                                                                                                                                    | 150 g                                                                | 43 g     | 2 g                     | 86 g                                                                     | 4 g      | 2,7 g                   | 78 g                                                                       | 5 g      | 2,6 g                   | 111 g                                                                                                   | 43 g     | 2,6 g                   | 80 g                                                                                                                | 13 g     | 2,8 g                   | 85 g                                                                                  | 27 g     | 3,3 g                   |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén:glutén                                                      |          |                         | Allergén:                                                                |          |                         | Allergén: glutén                                                           |          |                         | Allergén: glutén                                                                                        |          |                         | Allergén: glutén                                                                                                    |          |                         | Allergén: glutén                                                                      |          |                         |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                            | Mandarin<br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                          |          |                         | Diák csemege<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika          |          |                         | Mandarin<br>Lekváros csiga mentes (1)                                      |          |                         | Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                                             |          |                         | Almás pite mentes(1)                                                                                                |          |                         | Alma<br>Gullon keksz(1)                                                               |          |                         |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                                             | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                            | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                              | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 185 Kcal                                                             | 2 g      | 3 g / 0,6 g             | 365 Kcal                                                                 | 13 g     | 17 g / 6,4 g            | 399 Kcal                                                                   | 7 g      | 9 g / 1,1 g             | 368 Kcal                                                                                                | 15 g     | 17 g / 6,5 g            | 225 Kcal                                                                                                            | 3 g      | 8 g / 2 g               | 292 Kcal                                                                              | 3 g      | 13 g / 5,8 g            |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                                          | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                             | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                         | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                     |
|                                                                                                                                                                                                                    | 35 g                                                                 | 26 g     | 0 g                     | 38 g                                                                     | 3 g      | 2,8 g                   | 72 g                                                                       | 35 g     | 0,3 g                   | 38 g                                                                                                    | 3 g      | 2,8 g                   | 34 g                                                                                                                | 14 g     | 0,2 g                   | 40 g                                                                                  | 12 g     | 0,1 g                   |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén:                                                            |          |                         | Allergén: glutén                                                         |          |                         | Allergén: glutén                                                           |          |                         | Allergén: glutén                                                                                        |          |                         | Allergén: glutén                                                                                                    |          |                         | Allergén: glutén                                                                      |          |                         |
| 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) szeszámag (12) kén-dioxid (13) csillagfürt (14) puhatestűek |                                                                      |          |                         |                                                                          |          |                         |                                                                            |          |                         |                                                                                                         |          |                         |                                                                                                                     |          |                         |                                                                                       |          |                         |



Tej-tojásmentes ált. isk. étlap 2025.12.01-05.

| Tízórai                                                                                                                                                                                                            | Hétfő                                            |          |                          | Kedd                                                      |          |                        | Szerda                                                                                   |          |                        | Csütörtök                                                                                            |          |                        | Péntek                                                                                      |          |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                    | Szójapuding (6)                                  |          |                          | Rizsital<br>Gyümölcsös kukoricapehely                     |          |                        | Gyümölcstea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyóuborka                |          |                        | Rizsital<br>Sárgabarackdzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)                                      |          |                        | Rizsital<br>Szalámis margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom               |          |                        |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                         | fehérje: | zsír / telített<br>zs.   | energia:                                                  | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                             | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs. |
|                                                                                                                                                                                                                    | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g              | 301 Kcal                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g            | 345 Kcal                                                                                 | 17 g     | 7 g / 2 g              | 376 Kcal                                                                                             | 8 g      | 5 g / 1,2 g            | 315 Kcal                                                                                    | 9 g      | 8 g / 1,9 g            |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                      | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                    |
|                                                                                                                                                                                                                    | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                    | 55 g                                                      | 10 g     | 0,1 g                  | 52 g                                                                                     | 13 g     | 1,6 g                  | 73 g                                                                                                 | 28 g     | 1,6 g                  | 51 g                                                                                        | 11 g     | 1,1 g                  |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                    |                                                  |          | Allergén:                |                                                           |          | Allergén: glutén       |                                                                                          |          | Allergén: glutén       |                                                                                                      |          | Allergén: glutén;      |                                                                                             |          |                        |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                               | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás kocka (1) |          |                          | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                        | Fokhagymakrémleves mentes<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Pusztagulyás<br>Káposzta saláta |          |                        | Paradicsomleves betűtésztaával (1)<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                        | Rántottleves gm<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré tm |          |                        |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                         | fehérje: | zsír / telített<br>zs.   | energia:                                                  | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                             | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs. |
|                                                                                                                                                                                                                    | 658 Kcal                                         | 25 g     | 16 g / 2,3 g             | 731 Kcal                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g           | 631 Kcal                                                                                 | 28 g     | 11 g / 2,6 g           | 680 Kcal                                                                                             | 35 g     | 21 g / 2,9 g           | 672 Kcal                                                                                    | 28 g     | 29 g / 8,4 g           |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                      | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                    |
|                                                                                                                                                                                                                    | 101 g                                            | 14 g     | 1,1 g                    | 83 g                                                      | 5 g      | 2,3 g                  | 102 g                                                                                    | 15 g     | 2,5 g                  | 87 g                                                                                                 | 24 g     | 3,6 g                  | 73 g                                                                                        | 7 g      | 2,6 g                  |
| Allergén: glutén                                                                                                                                                                                                   |                                                  |          | Allergén:                |                                                           |          | Allergén: glutén       |                                                                                          |          | Allergén: glutén       |                                                                                                      |          | Allergén: glutén       |                                                                                             |          |                        |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                            | Gullon keksz(6)<br>Alma                          |          |                          | Kenőmájás<br>Félbarna kenyér (1)<br>Csemege uborka (10)   |          |                        | Karottás-növényi sajtos pogácsa (1)<br>Alma                                              |          |                        | Zöldfűszeres csirkemell<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsaláta<br>Jégsapretek               |          |                        | Sütőtökös pite mentes(1)                                                                    |          |                        |
|                                                                                                                                                                                                                    | energia:                                         | fehérje: | zsír / telített<br>zs.   | energia:                                                  | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                             | fehérje: | zsír / telített<br>zs. | energia:                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs. |
|                                                                                                                                                                                                                    | 292 Kcal                                         | 3 g      | 13 g / 5,8 g             | 287 Kcal                                                  | 11 g     | 7 g / 2,2 g            | 348 Kcal                                                                                 | 6 g      | 16 g / 3,7 g           | 279 Kcal                                                                                             | 14 g     | 8 g / 2,3 g            | 347 Kcal                                                                                    | 6 g      | 7 g / 2 g              |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                      | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                    | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                    |
|                                                                                                                                                                                                                    | 40 g                                             | 12 g     | 0,1 g                    | 44 g                                                      | 4 g      | 3,4 g                  | 45 g                                                                                     | 13 g     | 1,1 g                  | 37 g                                                                                                 | 3 g      | 1,4 g                  | 64 g                                                                                        | 20 g     | 0,3 g                  |
| Allergén: szója                                                                                                                                                                                                    |                                                  |          | Allergén: mustár; glutén |                                                           |          | Allergén: glutén       |                                                                                          |          | Allergén: glutén       |                                                                                                      |          | Allergén: glutén       |                                                                                             |          |                        |
| 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) puhatestűk |                                                  |          |                          |                                                           |          |                        |                                                                                          |          |                        |                                                                                                      |          |                        |                                                                                             |          |                        |

| Tej-tojásmentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                                  |                                                                          |          |                      |                                                                         |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                          |          |                      |                                                                                           |          |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                                                    |          |                      | Kedd                                                                    |          |                      | Szerda                                                                      |          |                      | Csütörtök                                                                                                   |          |                      | Péntek                                                                                                                   |          |                      | Szombat                                                                                   |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                         | Szójapuding (6)                                                          |          |                      | Rizsital<br>Csokis kukoricapehely                                       |          |                      | Gyümölcsstea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Uborka |          |                      | Rizsital<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégcsapretek                              |          |                      | Rizsital<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                                          |          |                      | Rizsital<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                                     |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                 | 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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 94 Kcal                                                                  | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 302 Kcal                                                                    | 11 g     | 10 g / 2,7 g         | 345 Kcal                                                                                                    | 12 g     | 10 g / 2,2 g         | 318 Kcal                                                                                                                 | 14 g     | 6 g / 1,2 g          | 301 Kcal                                                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g          |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 16 g                                                                     | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                    | 10 g     | 0,1 g                | 41 g                                                                        | 11 g     | 1,5 g                | 51 g                                                                                                        | 12 g     | 1,4 g                | 51 g                                                                                                                     | 11 g     | 1,4 g                | 55 g                                                                                      | 10 g     | 0,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                                          |          |                      | Allergén:                                                               |          |                      | Allergén: glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén;                                                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                         |          |                      | Allergén:                                                                                 |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzsa mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                      | Zöldbableves gm<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves durum tészabetéttel (1)<br><br>Rakott kelkáposzta tm             |          |                      | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Francia hagymaleves mentes<br><br>Píritott kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                      | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 881 Kcal                                                                 | 26 g     | 18 g / 3,5 g         | 683 Kcal                                                                | 27 g     | 25 g / 4 g           | 676 Kcal                                                                    | 32 g     | 25 g / 9 g           | 830 Kcal                                                                                                    | 24 g     | 31 g / 7,6 g         | 872 Kcal                                                                                                                 | 39 g     | 43 g / 6,7 g         | 730 Kcal                                                                                  | 29 g     | 27 g / 8 g           |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 150 g                                                                    | 43 g     | 2 g                  | 86 g                                                                    | 4 g      | 2,7 g                | 78 g                                                                        | 5 g      | 2,6 g                | 111 g                                                                                                       | 43 g     | 2,6 g                | 80 g                                                                                                                     | 13 g     | 2,8 g                | 85 g                                                                                      | 27 g     | 3,3 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:glutén                                                          |          |                      | Allergén: glutén                                                        |          |                      | Allergén: glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                          |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                         | Mandarin<br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                              |          |                      | Diák csemege<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                      | Mandarin<br>Lekváros csiga mentes (1)                                       |          |                      | Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                                                 |          |                      | Almás pite (1)                                                                                                           |          |                      | Alma<br>Gullon keksz(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 185 Kcal                                                                 | 2 g      | 3 g / 0,6 g          | 365 Kcal                                                                | 13 g     | 17 g / 6,4 g         | 399 Kcal                                                                    | 7 g      | 9 g / 1,1 g          | 368 Kcal                                                                                                    | 15 g     | 17 g / 6,5 g         | 225 Kcal                                                                                                                 | 3 g      | 8 g / 2 g            | 292 Kcal                                                                                  | 3 g      | 13 g / 5,8 g         |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 35 g                                                                     | 26 g     | 0 g                  | 38 g                                                                    | 3 g      | 2,8 g                | 72 g                                                                        | 35 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                                                        | 3 g      | 2,8 g                | 34 g                                                                                                                     | 14 g     | 0,2 g                | 40 g                                                                                      | 12 g     | 0,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén: glutén                                                        |          |                      | Allergén: glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                         |          |                      | Allergén: szója                                                                           |          |                      |
| 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 |                                                                          |          |                      |                                                                         |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                          |          |                      |                                                                                           |          |                      |

| Tej-tojásmentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                                  |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                       |          |                      | Szerda                                                                                |          |                      | Csütörtök                                                                           |          |                      | Péntek                                                                                               |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                         | Szójapuding (6)                                  |          |                      | Rizsital<br>Fahéjas kukoricapehely                                         |          |                      | Gyümölcstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóborka |          |                      | Rizsital<br>Karottás margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Kígyóborka        |          |                      | Rizsital<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                   | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 268 Kcal                                                                              | 14 g     | 6 g / 1,5 g          | 301 Kcal                                                                            | 8 g      | 7 g / 1,4 g          | 345 Kcal                                                                                             | 8 g      | 11 g / 4,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                       | 10 g     | 0,1 g                | 40 g                                                                                  | 11 g     | 1,1 g                | 51 g                                                                                | 11 g     | 0,9 g                | 54 g                                                                                                 | 11 g     | 1,5 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén:                                                                  |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: glutén                                                                                     |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Virslis bableves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                      | Paradicsomleves betűtészta(1)<br>Kukoricás csirkecombtokány<br>Párolt rizs |          |                      | Karfiolleves gm<br>Durum tarhonyás sertéshús(1)<br>Káposzta saláta                    |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Sütőtökrémleves tm<br>Pirított tökmag<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g           | 706 Kcal                                                                   | 27 g     | 22 g / 3,1 g         | 784 Kcal                                                                              | 31 g     | 34 g / 9,3 g         | 707 Kcal                                                                            | 39 g     | 19 g / 3 g           | 899 Kcal                                                                                             | 17 g     | 39 g / 18,1 g        |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                  | 98 g                                                                       | 19 g     | 2,7 g                | 88 g                                                                                  | 13 g     | 2,5 g                | 93 g                                                                                | 38 g     | 3,1 g                | 118 g                                                                                                | 15 g     | 3,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén:mustár                                                                                      |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                         | Banán<br>Gullon keksz (6)                        |          |                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                      | Lekváros kalács mentes (1)<br>Alma                                                    |          |                      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                  |          |                      | Narancs<br>Gullon keksz (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 347 Kcal                                         | 3 g      | 5 g / 0,6 g          | 369 Kcal                                                                   | 15 g     | 17 g / 6,2 g         | 394 Kcal                                                                              | 7 g      | 7 g / 0,8 g          | 313 Kcal                                                                            | 12 g     | 12 g / 4,3 g         | 197 Kcal                                                                                             | 2 g      | 4 g / 0,5 g          |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 71 g                                             | 47 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                       | 3 g      | 2,8 g                | 76 g                                                                                  | 38 g     | 0,2 g                | 39 g                                                                                | 3 g      | 2,8 g                | 36 g                                                                                                 | 19 g     | 0,2 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: glutén                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: szója                                                                                      |          |                      |
| 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) csillagfürt (14) puhatestűek |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |

| Tojásmentes ált. isk. étlap 2025.12.01-05.                                                                                                                                                                         |                                                  |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                    |          |                      |                                                                                             |          |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                    | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                      |          |                      | Szerda                                                                                   |          |                      | Csütörtök                                                                                          |          |                      | Péntek                                                                                      |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                            | Szójapuding (6)                                  |          |                      | Tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                       |          |                      | Gyümölcstea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyóborka                 |          |                      | Tej(7)<br>Sárgabarackdzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)                                      |          |                      | Tej(7)<br>Szalámis margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                  | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 345 Kcal                                                                                 | 17 g     | 7 g / 2 g            | 376 Kcal                                                                                           | 8 g      | 5 g / 1,2 g          | 315 Kcal                                                                                    | 9 g      | 8 g / 1,9 g          |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                    | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                      | 10 g     | 0,1 g                | 52 g                                                                                     | 13 g     | 1,6 g                | 73 g                                                                                               | 28 g     | 1,6 g                | 51 g                                                                                        | 11 g     | 1,1 g                |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: tej                                             |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                     |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                               |          |                      | Allergén: glutén; tej                                                                       |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                               | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás kocka (1) |          |                      | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                      | Fokhagymakrémleves mentes<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Pusztagyulás<br>Káposzta saláta |          |                      | Paradicsomleves betűtűszával (1)<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Rántottleves gm<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Óvári sertésszelet mentes<br>Burgonyapüré tm |          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                    | 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.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 658 Kcal                                         | 25 g     | 16 g / 2,3 g         | 731 Kcal                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g         | 631 Kcal                                                                                 | 28 g     | 11 g / 2,6 g         | 680 Kcal                                                                                           | 35 g     | 21 g / 2,9 g         | 672 Kcal                                                                                    | 28 g     | 29 g / 8,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                    | 101 g                                            | 14 g     | 1,1 g                | 83 g                                                      | 5 g      | 2,3 g                | 102 g                                                                                    | 15 g     | 2,5 g                | 87 g                                                                                               | 24 g     | 3,6 g                | 73 g                                                                                        | 7 g      | 2,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén: glutén                                 |          |                      | Allergén:                                                 |          |                      | Allergén: glutén                                                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                            |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                            | Gullon keksz(6)<br><br>Alma                      |          |                      | Kenőmájás<br>Félbarna kenyér (1)<br>Csemege uborka (10)   |          |                      | Karottás-növényi sajtos pogácsa (1)<br><br>Alma                                          |          |                      | Zöldfűszeres csirkemell<br><br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsaláta<br>Jégsapretek         |          |                      | Sütőtökös pite mentes(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.: |
|                                                                                                                                                                                                                    | 292 Kcal                                         | 3 g      | 13 g / 5,8 g         | 287 Kcal                                                  | 11 g     | 7 g / 2,2 g          | 348 Kcal                                                                                 | 6 g      | 16 g / 3,7 g         | 279 Kcal                                                                                           | 14 g     | 8 g / 2,3 g          | 347 Kcal                                                                                    | 6 g      | 7 g / 2 g            |
|                                                                                                                                                                                                                    | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                        | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                    | 40 g                                             | 12 g     | 0,1 g                | 44 g                                                      | 4 g      | 3,4 g                | 45 g                                                                                     | 13 g     | 1,1 g                | 37 g                                                                                               | 3 g      | 1,4 g                | 64 g                                                                                        | 20 g     | 0,3 g                |
|                                                                                                                                                                                                                    | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: glutén,mustár                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                         |          |                      | Allergén: glutén                                                                                   |          |                      | Allergén: glutén                                                                            |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                      |                                                           |          |                      |                                                                                          |          |                      |                                                                                                    |          |                      |                                                                                             |          |                      |

| Tojásmentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13.                                                                                                                                                                      |                                                                          |          |                         |                                                                             |          |                         |                                                                            |          |                         |                                                                                                             |          |                         |                                                                                                                          |          |                         |                                                                                             |          |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                                                    |          |                         | Kedd                                                                        |          |                         | Szerda                                                                     |          |                         | Csütörtök                                                                                                   |          |                         | Péntek                                                                                                                   |          |                         | Szombat                                                                                     |          |                         |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                         | Szójapuding (6)                                                          |          |                         | Tej(7)<br>Csokis kukoricapehely                                             |          |                         | Gyümölcstea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Uborka |          |                         | Tej(7)<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégcsapretek                                |          |                         | Tej(7)<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                                            |          |                         | Tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                                         |          |                         |
|                                                                                                                                                                                                                 | energia:                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 94 Kcal                                                                  | 3 g      | 2 g / 0,2 g             | 301 Kcal                                                                    | 5 g      | 7 g / 1,7 g             | 302 Kcal                                                                   | 11 g     | 10 g / 2,7 g            | 345 Kcal                                                                                                    | 12 g     | 10 g / 2,2 g            | 318 Kcal                                                                                                                 | 14 g     | 6 g / 1,2 g             | 301 Kcal                                                                                    | 5 g      | 7 g / 1,7 g             |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                     |
|                                                                                                                                                                                                                 | 16 g                                                                     | 1 g      | 1,2 g                   | 55 g                                                                        | 10 g     | 0,1 g                   | 41 g                                                                       | 11 g     | 1,5 g                   | 51 g                                                                                                        | 12 g     | 1,4 g                   | 51 g                                                                                                                     | 11 g     | 1,4 g                   | 55 g                                                                                        | 10 g     | 0,1 g                   |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                                          |          |                         | Allergén: tej                                                               |          |                         | Allergén: glutén                                                           |          |                         | Allergén: glutén; tej                                                                                       |          |                         | Allergén: glutén,tej                                                                                                     |          |                         | Allergén:tej                                                                                |          |                         |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzsa mentes<br>Erdei gyümölcsmártás mentes |          |                         | Zöldbableves mentes<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                         | Csontleves durum tésztabetéttel (1)<br><br>Rakott kelkáposzta tm           |          |                         | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                         | Francia hagymaleves mentes<br><br>Pirított kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                         | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csöbenschült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(1) |          |                         |
|                                                                                                                                                                                                                 | energia:                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 881 Kcal                                                                 | 26 g     | 18 g / 3,5 g            | 683 Kcal                                                                    | 27 g     | 25 g / 4 g              | 676 Kcal                                                                   | 32 g     | 25 g / 9 g              | 830 Kcal                                                                                                    | 24 g     | 31 g / 7,6 g            | 872 Kcal                                                                                                                 | 39 g     | 43 g / 6,7 g            | 730 Kcal                                                                                    | 29 g     | 27 g / 8 g              |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                     |
|                                                                                                                                                                                                                 | 150 g                                                                    | 43 g     | 2 g                     | 86 g                                                                        | 4 g      | 2,7 g                   | 78 g                                                                       | 5 g      | 2,6 g                   | 111 g                                                                                                       | 43 g     | 2,6 g                   | 80 g                                                                                                                     | 13 g     | 2,8 g                   | 85 g                                                                                        | 27 g     | 3,3 g                   |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:glutén                                                          |          |                         | Allergén: glutén                                                            |          |                         | Allergén: glutén                                                           |          |                         | Allergén: glutén                                                                                            |          |                         | Allergén: glutén                                                                                                         |          |                         | Allergén: glutén                                                                            |          |                         |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                         | Mandarin<br><br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                          |          |                         | Diák csemege<br><br>Margarin,<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                         | Mandarin<br><br>Lekváros csiga mentes (1)                                  |          |                         | Gépsonka<br><br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek                                             |          |                         | Almás pite mentes(1)                                                                                                     |          |                         | Alma<br><br>Gullon keksz(6)                                                                 |          |                         |
|                                                                                                                                                                                                                 | energia:                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                   | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                    | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 185 Kcal                                                                 | 2 g      | 3 g / 0,6 g             | 365 Kcal                                                                    | 13 g     | 17 g / 6,4 g            | 399 Kcal                                                                   | 7 g      | 9 g / 1,1 g             | 368 Kcal                                                                                                    | 15 g     | 17 g / 6,5 g            | 225 Kcal                                                                                                                 | 3 g      | 8 g / 2 g               | 292 Kcal                                                                                    | 3 g      | 13 g / 5,8 g            |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                 | cukor:   | só:                     |
|                                                                                                                                                                                                                 | 35 g                                                                     | 26 g     | 0 g                     | 38 g                                                                        | 3 g      | 2,8 g                   | 72 g                                                                       | 35 g     | 0,3 g                   | 38 g                                                                                                        | 3 g      | 2,8 g                   | 34 g                                                                                                                     | 14 g     | 0,2 g                   | 40 g                                                                                        | 12 g     | 0,1 g                   |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                                                |          |                         | Allergén: glutén                                                            |          |                         | Allergén: glutén,tej                                                       |          |                         | Allergén: glutén                                                                                            |          |                         | Allergén: glutén                                                                                                         |          |                         | Allergén: szója                                                                             |          |                         |
| 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 |                                                                          |          |                         |                                                                             |          |                         |                                                                            |          |                         |                                                                                                             |          |                         |                                                                                                                          |          |                         |                                                                                             |          |                         |

| Tojásmentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                                        |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                       |          |                      | Szerda                                                                                |          |                      | Csütörtök                                                                           |          |                      | Péntek                                                                                               |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                           | Szójapuding (6)                                  |          |                      | Tej(7)<br>Fahéjas kukoricapehely                                           |          |                      | Gyümölcstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóborka |          |                      | Tej(7)<br>Karottás margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Kígyóborka          |          |                      | Tej(7)<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                   | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 301 Kcal                                                                   | 5 g      | 7 g / 1,7 g          | 268 Kcal                                                                              | 14 g     | 6 g / 1,5 g          | 301 Kcal                                                                            | 8 g      | 7 g / 1,4 g          | 345 Kcal                                                                                             | 8 g      | 11 g / 4,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                   | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                | 55 g                                                                       | 10 g     | 0,1 g                | 40 g                                                                                  | 11 g     | 1,1 g                | 51 g                                                                                | 11 g     | 0,9 g                | 54 g                                                                                                 | 11 g     | 1,5 g                |
|                                                                                                                                                                                                                   | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: tej                                                              |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                                 |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                              | Virslis bableves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                      | Paradicsomleves betűtészta(1)<br>Kukoricás csirkecombtokány<br>Párolt rizs |          |                      | Karfiolleves gm<br>Durum tarhonyás sertéshús(1)<br>Káposzta saláta                    |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Sütőtökrémleves tm<br>Pirított tökmag<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                   | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g           | 706 Kcal                                                                   | 27 g     | 22 g / 3,1 g         | 784 Kcal                                                                              | 31 g     | 34 g / 9,3 g         | 707 Kcal                                                                            | 39 g     | 19 g / 3 g           | 899 Kcal                                                                                             | 17 g     | 39 g / 18,1 g        |
|                                                                                                                                                                                                                   | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                  | 98 g                                                                       | 19 g     | 2,7 g                | 88 g                                                                                  | 13 g     | 2,5 g                | 93 g                                                                                | 38 g     | 3,1 g                | 118 g                                                                                                | 15 g     | 3,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                   | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: mustár                                                                                     |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                           | Banán<br>Gullon keksz (6)                        |          |                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                      | Lekváros kalács mentes(1)<br>Alma                                                     |          |                      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsapretek                   |          |                      | Narancs<br>Gullon keksz (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                   | 347 Kcal                                         | 3 g      | 5 g / 0,6 g          | 369 Kcal                                                                   | 15 g     | 17 g / 6,2 g         | 394 Kcal                                                                              | 7 g      | 7 g / 0,8 g          | 313 Kcal                                                                            | 12 g     | 12 g / 4,3 g         | 197 Kcal                                                                                             | 2 g      | 4 g / 0,5 g          |
|                                                                                                                                                                                                                   | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                          | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 71 g                                             | 47 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                       | 3 g      | 2,8 g                | 76 g                                                                                  | 38 g     | 0,2 g                | 39 g                                                                                | 3 g      | 2,8 g                | 36 g                                                                                                 | 19 g     | 0,2 g                |
|                                                                                                                                                                                                                   | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: glutén                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: szója                                                                                      |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                      |          |                      |

**Zeller-mogyorómentes ált. isk. étlap 2025.12.01-05.**

| Tízórai         | Hétfő                                            |          |                         | Kedd                                                      |          |                         | Szerda                                                                                   |          |                         | Csütörtök                                                                                           |          |                         | Péntek                                                                                  |          |                         |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
|                 | Szójapuding (6)                                  |          |                         | Tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                       |          |                         | Gyümölcstea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyóborka                 |          |                         | Tej(7)<br>Sárgabarackdzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)                                       |          |                         | Tej(7)<br>Szalámis margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom             |          |                         |
|                 | energia:                                         | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                  | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                            | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                 | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g             | 318 Kcal                                                  | 13 g     | 8 g / 3,45 g            | 345 Kcal                                                                                 | 17 g     | 7 g / 2 g               | 376 Kcal                                                                                            | 8 g      | 5 g / 1,2 g             | 315 Kcal                                                                                | 9 g      | 8 g / 1,9 g             |
|                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                         | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                             | cukor:   | só:                     |
|                 | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                   | 48 g                                                      | 14 g     | 0,4 g                   | 52 g                                                                                     | 13 g     | 1,6 g                   | 73 g                                                                                                | 28 g     | 1,6 g                   | 51 g                                                                                    | 11 g     | 1,1 g                   |
| Allergén: szója |                                                  |          | Allergén: tej           |                                                           |          | Allergén: glutén,tej    |                                                                                          |          | Allergén: glutén,tej    |                                                                                                     |          | Allergén: glutén; tej   |                                                                                         |          |                         |
| Ebéd            | Tárkonyos libaleves gm,tm<br>Káposztás kocka (1) |          |                         | Zöldborsóleves gm<br>Csirkepaprikás mentes<br>Párolt rizs |          |                         | Fokhagymakrémleves mentes<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Pusztagulyás<br>Káposzta saláta |          |                         | Paradicsomleves betűtűzstával (1)<br>Currys csirkesült<br>Brokkolifőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                         | Rántottleves gm<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Óvári sertésszelet tm<br>Burgonyapüré tm |          |                         |
|                 | energia:                                         | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                  | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                            | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                 | 658 Kcal                                         | 25 g     | 16 g / 2,3 g            | 731 Kcal                                                  | 41 g     | 26 g / 3,9 g            | 631 Kcal                                                                                 | 28 g     | 11 g / 2,6 g            | 680 Kcal                                                                                            | 35 g     | 21 g / 2,9 g            | 672 Kcal                                                                                | 28 g     | 29 g / 8,4 g            |
|                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                         | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                             | cukor:   | só:                     |
|                 | 101 g                                            | 14 g     | 1,1 g                   | 83 g                                                      | 5 g      | 2,3 g                   | 102 g                                                                                    | 15 g     | 2,5 g                   | 87 g                                                                                                | 24 g     | 3,6 g                   | 73 g                                                                                    | 7 g      | 2,6 g                   |
|                 | Allergén:glutén                                  |          |                         | Allergén: glutén                                          |          |                         | Allergén: glutén                                                                         |          |                         | Allergén: glutén                                                                                    |          |                         | Allergén: glutén                                                                        |          |                         |
| Uzsonna         | Gullon keksz(6)<br>Alma                          |          |                         | Kenőmájás<br>Félbarna kenyér (1)<br>Csemege uborka (10)   |          |                         | Karottás-növényi sajtos pogácsa (1)<br>Alma                                              |          |                         | Zöldfűszeres csirkemell<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsaláta<br>Jégsapretrek             |          |                         | Sütőtökös pite mentes (1)                                                               |          |                         |
|                 | energia:                                         | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                  | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                 | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                            | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: | energia:                                                                                | fehérje: | zsír / telített<br>zs.: |
|                 | 292 Kcal                                         | 3 g      | 13 g / 5,8 g            | 287 Kcal                                                  | 11 g     | 7 g / 2,2 g             | 348 Kcal                                                                                 | 6 g      | 16 g / 3,7 g            | 279 Kcal                                                                                            | 14 g     | 8 g / 2,3 g             | 347 Kcal                                                                                | 6 g      | 7 g / 2 g               |
|                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                               | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                              | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                                         | cukor:   | só:                     | szénhidrát:                                                                             | cukor:   | só:                     |
|                 | 40 g                                             | 12 g     | 0,1 g                   | 44 g                                                      | 4 g      | 3,4 g                   | 45 g                                                                                     | 13 g     | 1,1 g                   | 37 g                                                                                                | 3 g      | 1,4 g                   | 64 g                                                                                    | 20 g     | 0,3 g                   |
|                 | Allergén: szója                                  |          |                         | Allergén: mustár; glutén                                  |          |                         | Allergén: glutén                                                                         |          |                         | Allergén: glutén                                                                                    |          |                         | Allergén: glutén                                                                        |          |                         |

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

| Zeller-mogyorómentes ált. isk. étlap 2025.12.08-13. |                                                                          |          |                      |                                                                         |          |                      |                                                                             |          |                      |                                                                                                             |          |                      |                                                                                                                     |          |                      |                                                                                           |          |                      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                     | Hétfő                                                                    |          |                      | Kedd                                                                    |          |                      | Szerda                                                                      |          |                      | Csütörtök                                                                                                   |          |                      | Péntek                                                                                                              |          |                      | Szombat                                                                                   |          |                      |
| Tízórai                                             | Szójapuding (6)                                                          |          |                      | Tej(7)<br>Csokis kukoricapehely                                         |          |                      | Gyümölcs tea<br>Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Uborka |          |                      | Tej(7)<br>Magyaros margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Jégsapretek                                 |          |                      | Tej(7)<br>Csirkesonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Paradicsom                                       |          |                      | Tej(7)<br>Gyümölcsös kukoricapehely                                                       |          |                      |
|                                                     | 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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                     | 94 Kcal                                                                  | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 318 Kcal                                                                | 13 g     | 8 g / 3,45 g         | 302 Kcal                                                                    | 11 g     | 10 g / 2,7 g         | 345 Kcal                                                                                                    | 12 g     | 10 g / 2,2 g         | 318 Kcal                                                                                                            | 14 g     | 6 g / 1,2 g          | 318 Kcal                                                                                  | 13 g     | 8 g / 3,45 g         |
|                                                     | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                     | 16 g                                                                     | 1 g      | 1,2 g                | 48 g                                                                    | 14 g     | 0,4 g                | 41 g                                                                        | 11 g     | 1,5 g                | 51 g                                                                                                        | 12 g     | 1,4 g                | 51 g                                                                                                                | 11 g     | 1,4 g                | 48 g                                                                                      | 14 g     | 0,4 g                |
|                                                     | Allergén: szója                                                          |          |                      | Allergén: tej                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén; tej                                                                                       |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                                                |          |                      | Allergén:tej                                                                              |          |                      |
| Ebéd                                                | Szarvasgulyás<br><br>Császármorzs mentes<br>Erdei gyümölcs mártás mentes |          |                      | Zöldbableves gm<br><br>Növ.tejszínes-borsos sertéstokány<br>Párolt rizs |          |                      | Csontleves durum tészta betét (1)<br><br>Rakott kelkáposzta tm              |          |                      | Kajszibarack krémleves tm<br><br>Sertéshúspogácsa<br>Paradicsomos burgonyafőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Francia hagymaleves gm<br><br>Pírtott kenyérkocka (1)<br>Párolt csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Céklasaláta |          |                      | Gyümölcslé<br><br>Fokhagymás sertéssült<br>Csőbensült karfiol gm,tm<br>Félbarna kenyér(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                     | 881 Kcal                                                                 | 26 g     | 18 g / 3,5 g         | 683 Kcal                                                                | 27 g     | 25 g / 4 g           | 676 Kcal                                                                    | 32 g     | 25 g / 9 g           | 830 Kcal                                                                                                    | 24 g     | 31 g / 7,6 g         | 872 Kcal                                                                                                            | 39 g     | 43 g / 6,7 g         | 730 Kcal                                                                                  | 29 g     | 27 g / 8 g           |
|                                                     | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                     | 150 g                                                                    | 43 g     | 2 g                  | 86 g                                                                    | 4 g      | 2,7 g                | 78 g                                                                        | 5 g      | 2,6 g                | 111 g                                                                                                       | 43 g     | 2,6 g                | 80 g                                                                                                                | 13 g     | 2,8 g                | 85 g                                                                                      | 27 g     | 3,3 g                |
|                                                     | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén:                                                               |          |                      | Allergén: glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                    |          |                      | Allergén: glutén                                                                          |          |                      |
| Uzsonna                                             | Mandarin<br>Maroni Marci natúr gesztenyerúd                              |          |                      | Diák csemege<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                      | Mandarin<br>Lekváros csiga mentes(1)                                        |          |                      | Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsapretek                                                  |          |                      | Mentes almás pite (1)                                                                                               |          |                      | Alma<br>Gullon keksz(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.: | energia:                                                                                  | fehérje: | zsír / telített zs.: |
|                                                     | 185 Kcal                                                                 | 2 g      | 3 g / 0,6 g          | 365 Kcal                                                                | 13 g     | 17 g / 6,4 g         | 399 Kcal                                                                    | 7 g      | 9 g / 1,1 g          | 368 Kcal                                                                                                    | 15 g     | 17 g / 6,5 g         | 225 Kcal                                                                                                            | 3 g      | 8 g / 2 g            | 292 Kcal                                                                                  | 3 g      | 13 g / 5,8 g         |
|                                                     | szénhidrát:                                                              | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                             | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                 | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                               | cukor:   | só:                  |
|                                                     | 35 g                                                                     | 26 g     | 0 g                  | 38 g                                                                    | 3 g      | 2,8 g                | 72 g                                                                        | 35 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                                                        | 3 g      | 2,8 g                | 34 g                                                                                                                | 14 g     | 0,2 g                | 40 g                                                                                      | 12 g     | 0,1 g                |
|                                                     | Allergén:                                                                |          |                      | Allergén: glutén                                                        |          |                      | Allergén: glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                                                    |          |                      | Allergén: szója                                                                           |          |                      |

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

| Zeller-mogyorómentes ált. isk. étlap 2025.12.15-19.                                                                                                                                                             |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                          |          |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                            |          |                      | Kedd                                                                       |          |                      | Szerda                                                                                |          |                      | Csütörtök                                                                           |          |                      | Péntek                                                                                                   |          |                      |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                         | Szójapuding (6)                                  |          |                      | Tej(7)<br>Fahéjas kukoricapehely                                           |          |                      | Gyümölcstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Kígyóborka |          |                      | Tej(7)<br>Karottás margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Kígyóborka          |          |                      | Tej(7)<br>Zöldséges-sajtos margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 94 Kcal                                          | 3 g      | 2 g / 0,2 g          | 318 Kcal                                                                   | 13 g     | 8 g / 3,45 g         | 268 Kcal                                                                              | 14 g     | 6 g / 1,5 g          | 301 Kcal                                                                            | 8 g      | 7 g / 1,4 g          | 345 Kcal                                                                                                 | 8 g      | 11 g / 4,4 g         |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 16 g                                             | 1 g      | 1,2 g                | 48 g                                                                       | 14 g     | 0,4 g                | 40 g                                                                                  | 11 g     | 1,1 g                | 51 g                                                                                | 11 g     | 0,9 g                | 54 g                                                                                                     | 11 g     | 1,5 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: tej                                                              |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                |          |                      | Allergén: glutén,tej                                                                                     |          |                      |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                            | Virslis bableves gm<br>Barackos tejbedara mentes |          |                      | Paradicsomleves betűtészta(1)<br>Kukoricás csirkecombtokány<br>Párolt rizs |          |                      | Karfiolleves gm<br>Durum tarhonyás sertéshús(1)<br>Káposzta saláta                    |          |                      | Szilvaleves mentes<br>Sült csirkecomb<br>Zöldborsófőzelék gm<br>Félbarna kenyér (1) |          |                      | Sütőtökrémleves mentes<br>Píritott tökmag<br>Rántott sajt mentes<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 705 Kcal                                         | 16 g     | 15 g / 3 g           | 706 Kcal                                                                   | 27 g     | 22 g / 3,1 g         | 784 Kcal                                                                              | 31 g     | 34 g / 9,3 g         | 707 Kcal                                                                            | 39 g     | 19 g / 3 g           | 899 Kcal                                                                                                 | 17 g     | 39 g / 18,1 g        |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 125 g                                            | 56 g     | 2 g                  | 98 g                                                                       | 19 g     | 2,7 g                | 88 g                                                                                  | 13 g     | 2,5 g                | 93 g                                                                                | 38 g     | 3,1 g                | 118 g                                                                                                    | 15 g     | 3,6 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén:                                        |          |                      | Allergén:glutén                                                            |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: mustár;                                                                                        |          |                      |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                         | Banán<br>Gullon keksz (6)                        |          |                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Zöldpaprika         |          |                      | Lekváros kalács mentes(1)<br>Alma                                                     |          |                      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégsapretek                   |          |                      | Narancs<br>Gullon keksz (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.: |
|                                                                                                                                                                                                                 | 347 Kcal                                         | 3 g      | 5 g / 0,6 g          | 369 Kcal                                                                   | 15 g     | 17 g / 6,2 g         | 394 Kcal                                                                              | 7 g      | 7 g / 0,8 g          | 313 Kcal                                                                            | 12 g     | 12 g / 4,3 g         | 197 Kcal                                                                                                 | 2 g      | 4 g / 0,5 g          |
|                                                                                                                                                                                                                 | szénhidrát:                                      | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                           | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                         | cukor:   | só:                  | szénhidrát:                                                                                              | cukor:   | só:                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 71 g                                             | 47 g     | 0,3 g                | 38 g                                                                       | 3 g      | 2,8 g                | 76 g                                                                                  | 38 g     | 0,2 g                | 39 g                                                                                | 3 g      | 2,8 g                | 36 g                                                                                                     | 19 g     | 0,2 g                |
|                                                                                                                                                                                                                 | Allergén: szója                                  |          |                      | Allergén: glutén                                                           |          |                      | Allergén: glutén                                                                      |          |                      | Allergén: glutén                                                                    |          |                      | Allergén: szója                                                                                          |          |                      |
| 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 |                                                  |          |                      |                                                                            |          |                      |                                                                                       |          |                      |                                                                                     |          |                      |                                                                                                          |          |                      |