

Gluténmentes általános iskolai étlap 2026.01.05-01.10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Szójapuding (6)			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)		
	GM zsemle			Kakaós gabonapehely, gluténmentes			GM zsemle, margarin, baromfi párizsi, uborka			GM kenyér, karottás margarinkrém, jégscapetek			GM zsemle, kenőmájas, paradicsom			GM kenyér, margarin, cheddar növényi sajt, 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	289 Kcal	4 g	5 g / 0,9 g	310 Kcal	12 g	11 g / 2,9 g	295 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	262 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g	321 Kcal	6 g	10 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
51 g	17 g	0,8 g	56 g	18 g	0,1 g	41 g	11 g	1,6 g	50 g	11 g	1,1 g	40 g	11 g	1,2 g	51 g	12 g	1,3 g	
Allergén: szója			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Karalábéleves gm (9)			Csurgatott tojásleves (3)			Zöldségleves (9)			Paradicsomleves GM tésztával (9)			Csontleves GM tésztabetéttel			Virslis főtt tésztaleves		
	Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával (9)			Rántott halfilé gm, párolt rizs, majonéz (4)			Sertéspörkölt, tarhonya gm			Sertésvagdalt, lencsefőzelék (10)			Roston sült csirkemell, petrezselymes burgonya			Gránátos kocka GM tésztából		
							Vegyes vágott savanyúság			GM kenyér			Csemege uborka (10)			Vegyes vágott savanyúság		
	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.:
	843 Kcal	22 g	41 g / 12 g	954 Kcal	32 g	50 g / 6,3 g	842 Kcal	33 g	42 g / 10,2 g	851 Kcal	38 g	33 g / 8,3 g	723 Kcal	40 g	23 g / 2,9 g	934 Kcal	32 g	24 g / 5,5 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
94 g	19 g	4,1 g	93 g	2 g	2,2 g	82 g	11 g	3,8 g	98 g	20 g	2,7 g	88 g	6 g	4,3 g	146 g	12 g	7,6 g	
Allergén: zeller			Allergén: tojás; hal			Allergén: zeller			Allergén: zeller; mustár			Allergén: mustár			Allergén:			
Úszóna	GM kenyér, marhamájkrém, uborka			GM kenyér, margarin, paprikás szalámi, csemege uborka (10)			GM keksz Mandarin			GM kenyér, margarin, fokhagymás felvágott, zöldpaprika			GM kakaós csiga			Maroni Marci natúr gesztenyerúd (6)		
	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.:
	198 Kcal	7 g	4 g / 1,4 g	217 Kcal	8 g	10 g / 3,1 g	352 Kcal	11 g	16 g / 5,7 g	208 Kcal	7 g	8 g / 2,6 g	225 Kcal	3 g	8 g / 2 g	161 Kcal	2 g	4 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
34 g	8 g	1,3 g	24 g	0 g	1,6 g	41 g	8 g	0,9 g	26 g	2 g	1,1 g	34 g	14 g	0,2 g	29 g	21 g	0 g	
Allergén:			Allergén: mustár			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: szója			

Gluténmentes általános iskolai étlap 2026.01.12-01.16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliapuding, tej-, glutén-, szójamentes			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea		
	GM keksz			GM kenyér, margarin, füstölt kolbász, zöldpaprika			GM kenyér, margarin, bécsi felvágott, uborka			GM kenyér, margarin, tojáskrém, jégcsapretek (3,10)			GM zsemle, margarin, gépsonka, 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.:
	271 Kcal	6 g	2 g / 0,3 g	315 Kcal	10 g	10 g / 2,8 g	268 Kcal	10 g	7 g / 2,2 g	300 Kcal	9 g	7 g / 1,3 g	237 Kcal	11 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	Gyümölcsleves			Zöldborsóleves			Lebbencsleves gm tésztából			Fahéjas szilvaleves gm			Rántott leves gm, puffasztott kölesgolyó		
	Sült csirkecomb, párolt rizs, párolt zöldségköret			Rizseshús, sertéshúsból			Csomboros káposzta húsgombóccal (3)			Rakott burgonya tm (3)			Mézes-mustáros csirkesült, sült burgonya, párolt zöldségköret (10)		
	Céklasaláta			Céklasaláta			GM kenyér			Céklasaláta					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	867 Kcal	37 g	25 g / 7,3 g	791 Kcal	37 g	24 g / 4,7 g	667 Kcal	29 g	27 g / 6,2 g	772 Kcal	24 g	31 g / 10,9 g	868 Kcal	42 g	30 g / 4,5 g
Uzsonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	121 g	37 g	3,3 g	104 g	16 g	4,2 g	77 g	5 g	4,5 g	95 g	34 g	3,5 g	103 g	24 g	4,8 g
	Allergén:			Allergén: tej			Allergén: tojás			Allergén: tej; mustár; tojás			Allergén:		
	GM kenyér, mustár, virsli, uborka (10)			GM zsemle			GM pizzás csiga			GM kenyér, margarin, turista, zöldpaprika			GM tallér		
	Paradicsomos halkonzerv			Alma									Mandarin		
	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.:
	300 Kcal	13 g	13 g / 3,6 g	213 Kcal	11 g	5 g / 1 g	255 Kcal	7 g	5 g / 2,7 g	192 Kcal	8 g	6 g / 2 g	201 Kcal	4 g	7 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	2 g	1,9 g	30 g	1 g	1,1 g	45 g	8 g	0,6 g	26 g	2 g	1,3 g	30 g	17 g	0,5 g
	Allergén: mustár			Allergén: hal			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Gluténmentes általános iskolai étlap 2026.01.19-01.23.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szójapuding (6)			Tej 1,5% (7) GM kenyér, margarin, füstölt ízű növényi sajt, uborka			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7) GM kenyér, házi csirkemájkrém, paradicsom			Gyümölcs tea		
	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	294 Kcal	6 g	9 g / 5,3 g	282 Kcal	10 g	9 g / 2,9 g	338 Kcal	13 g	8 g / 1,7 g	242 Kcal	8 g	4 g / 0,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	1 g	1,2 g	46 g	10 g	1,3 g	40 g	11 g	1,6 g	54 g	12 g	1,3 g	43 g	11 g	0,9 g
	Allergén: szója			Allergén: tej			Allergén:			Allergén: tej			Allergén:		
Ebéd	Csirkeraguleves (9) Dejós metélt gm			Burgonyakrémléves, puffasztott kölesgolyó Sertéspörkölt, párolt rizs Káposztasaláta			Csontleves GM tésztabétával Párolt sertéscomb, vadasmártás tm, spagetti gm (10)			Csurgatott tojásleves gm (3) Babfőzelék, sült csirkecomb GM kenyér			Paradicsomleves gm tésztával (9) Sült csirkecomb, hagymás törtburgonya Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	796 Kcal	33 g	25 g / 2,1 g	1082 Kcal	31 g	52 g / 14,4 g	822 Kcal	39 g	33 g / 7,5 g	694 Kcal	39 g	30 g / 6 g	851 Kcal	33 g	30 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	109 g	27 g	1,9 g	120 g	16 g	4,0 g	93 g	13 g	4,3 g	66 g	6 g	3 g	107 g	25 g	4,9 g
	Allergén: zeller			Allergén:			Allergén: mustár			Allergén: tojás			Allergén: zeller		
Uzsonna	Banán			GM zsemle Burgonyás virslisaláta, majonézzal tm (3,10)			GM keksz Alma			GM abonett kenyér, majonéz tm, lőncsfelvágott, zöldpaprika (6)			GM fahéjas csiga		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	210 Kcal	3 g	0 g / 0 g	369 Kcal	12 g	16 g / 4 g	360 Kcal	6 g	6 g / 0,8 g	188 Kcal	6 g	10 g / 2,4 g	289 Kcal	3 g	9 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	48 g	41 g	0,1 g	43 g	3 g	1,4 g	69 g	32 g	0,2 g	17 g	1 g	0,8 g	48 g	27 g	0,1 g
	Allergén:			Allergén: mustár; tojás			Allergén:			Allergén: szója			Allergén:		

Gluténmentes általános iskolai étlap 2026.01.26-01.30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kókuszjoghurt			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)			Citromos zöldtea		
	GM keksz			GM kenyér, margarin, növényi sajt, paradicsom			GM zsemle, margarin, zala felvágott, uborka			GM kenyér, tonhalkrém, jégcsapretek (4)			GM zsemle, margarin, csirkemellsonka, zöldpaprika		
	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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	314 Kcal	6 g	10 g / 5 g	264 Kcal	10 g	7 g / 2,1 g	365 Kcal	15 g	12 g / 2,6 g	283 Kcal	10 g	4 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	51 g	17 g	0,8 g	51 g	12 g	1,6 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1,2 g	50 g	21 g	1,2 g
	Allergén:			Allergén: tej			Allergén:			Allergén: hal			Allergén:		
	Sertésgulyás (9)			Zöldségleves (9)			Gyümölcsleves			Brokkolikrémleves tm, kölesgolyó			Csontleves GM tésztabetéttel		
	Rizsdarás gm tészta, baracklekvár			Növényi tejszínes-gombás pulykamell, barnarizs			Zöldborsófőzelék, fokhagymás sertéssült			Bordírozott csirkemáj, sült burgonya			Rakott karfiol tm		
	GM keksz			GM keksz			GM kenyér			Céklasaláta			GM keksz		
Úszóma	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.:
	699 Kcal	26 g	13 g / 2,9 g	705 Kcal	30 g	26 g / 5 g	752 Kcal	41 g	23 g / 6,2 g	717 Kcal	36 g	27 g / 4,1 g	624 Kcal	26 g	31 g / 8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118 g	34 g	2,5 g	87 g	4 g	2,8 g	94 g	40 g	2,2 g	82 g	13 g	6,8 g	60 g	9 g	1,9 g
	Allergén: zeller			Allergén: zeller			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Úszóma	GM kenyér, margarin, diákcsemege, paradicsom			Gluténmentes csokoládés müzliszelet (5,6)			GM pereg			GM abonett kenyér, csicseriborsókrém, retek			GM Körtés lepény		
	Mandarin			Mandarin			Alma			GM abonett kenyér, csicseriborsókrém, retek			GM Körtés lepény		
	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.:
	238 Kcal	8 g	11 g / 4,1 g	150 Kcal	2 g	3 g / 1,3 g	388 Kcal	8 g	21 g / 7,7 g	210 Kcal	8 g	6 g / 0,8 g	344 Kcal	6 g	9 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Úszóma	26 g	2 g	1,5 g	27 g	16 g	0 g	42 g	6 g	1,1 g	30 g	2 g	0,9 g	59 g	24 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: földimogyoró; szója			Allergén:			Allergén: szója			Allergén:		

Laktózmentes általános iskolai étlap 2026.01.05-01.10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Szójapuding (6)			Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital		
	Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kifli (1)			Kakaós gabonapehely, gluténmentes			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, baromfi párizsi, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, karottás margarinkrém, jégsaprettek (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, kenőmájas, paradicsom (1)			Félbarna kenyér, margarin, cheddar növényi sajt, paradicsom (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	289 Kcal	4 g	5 g / 0,9 g	310 Kcal	12 g	11 g / 2,9 g	295 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	262 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g	321 Kcal	6 g	10 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	17 g	0,8 g	56 g	18 g	0,1 g	41 g	11 g	1,6 g	50 g	11 g	1,1 g	40 g	11 g	1,2 g	51 g	12 g	1,3 g
	Allergén: szója; glutén			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Ebéd	Karatéleves (1,9)			Csurgatott tojásleves (3)			Zöldségleves (1,9)			Paradicsomleves betűtésztaival (1,9)			Csontleves durum tésztafélével (1)			Virslis fejtettbaleves durum tésztaival		
	Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával (1,3,9)			Rántott halfilé, párolt rizs, majonéz (4)			Sertéspörkölt, tarhonya (1,3)			Sertésvagdalt, lencsefőzelék (1,3,10)			Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya (1,3)			Gránátos kocka durumtésztaiból (1)		
	Vegyes vágott savanyúság			Vegyes vágott savanyúság			Vegyes vágott savanyúság			Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csemege uborka (10)			Vegyes vágott savanyúság		
	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.:
	843 Kcal	22 g	41 g / 12 g	954 Kcal	32 g	50 g / 6,3 g	842 Kcal	33 g	42 g / 10,2 g	851 Kcal	38 g	33 g / 8,3 g	723 Kcal	40 g	23 g / 2,9 g	934 Kcal	32 g	24 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	19 g	4,1 g	93 g	2 g	2,2 g	82 g	11 g	3,8 g	98 g	20 g	2,7 g	88 g	6 g	4,3 g	146 g	12 g	7,6 g
	Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: tojás; hal			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: glutén; zeller; tojás; mustár			Allergén: mustár; glutén; tojás			Allergén: glutén		
Uzsonna	Félbarna kenyér, marhamájkrém, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, paprikás szalámi, csemege uborka (1,10)			Növényi sajtos pogácsa tejm. (1,3)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, fokhagymás felvágott, zöldpaprika (1)			Almás pite tej-tojm. (1)			Maroni Marci natúr gesztenyerúd (6)		
	Alma			Alma			Mandarin			Alma			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.:
	198 Kcal	7 g	4 g / 1,4 g	217 Kcal	8 g	10 g / 3,1 g	352 Kcal	11 g	16 g / 5,7 g	208 Kcal	7 g	8 g / 2,6 g	225 Kcal	3 g	8 g / 2 g	161 Kcal	2 g	4 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	8 g	1,3 g	24 g	0 g	1,6 g	41 g	8 g	0,9 g	26 g	2 g	1,1 g	34 g	14 g	0,2 g	29 g	21 g	0 g
	Allergén: glutén			Allergén: mustár; glutén			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: szója		

Laktózmentes általános iskolai étlap 2026.01.12-01.16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliapuding, tej-, glutén-, szójamentes Zsemle (1)			Rizsital Teljes kiőrlésű kifli, margarin, füstölt kolbász, zöldpaprika (1)			Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, bécsi felvágott, uborka (1)			Rizsital Teljes kiőrlésű kifli, margarin, tojáskrém, jégcsapretek (1,3,10)			Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, gépsonka, paradicsom (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.:
	271 Kcal	6 g	2 g / 0,3 g	315 Kcal	10 g	10 g / 2,8 g	268 Kcal	10 g	7 g / 2,2 g	300 Kcal	9 g	7 g / 1,3 g	237 Kcal	11 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	58 g	15 g	0,9 g	46 g	9 g	1,3 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1 g	41 g	11 g	1,3 g
Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár; tojás			Allergén: glutén			
Ebéd	Gyümölcsleves tm (1) Sült csirkecomb, párolt rizs, párolt zöldségköret			Zöldborsóleves Rizseshús, sertéshúsból Céklasaláta			Lebbencsleves, durum (1) Csomboros káposzta húsgombóccal (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Fahéjas szilvaleves tm (1) Rakott burgonya tm (3) Céklasaláta			Rántott leves pirított zsemlekockával (1) Mézes-mustáros csirkesült, sült burgonya, párolt zöldségköret (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.:
	867 Kcal	37 g	25 g / 7,3 g	791 Kcal	37 g	24 g / 4,7 g	667 Kcal	29 g	27 g / 6,2 g	772 Kcal	24 g	31 g / 10,9 g	868 Kcal	42 g	30 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	121 g	37 g	3,3 g	104 g	16 g	4,2 g	77 g	5 g	4,5 g	95 g	34 g	3,5 g	103 g	24 g	4,8 g
Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén; mustár			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, mustár, virsli, uborka (1,10)			Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsomos halkonzerv Jégcsapretek			Pizzás csiga, kelttésztaból tm Alma			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, turista, zöldpaprika (1)			Keksz, édes, teljes kiőrlésű (1) Mandarin		
	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.:
	300 Kcal	13 g	13 g / 3,6 g	213 Kcal	11 g	5 g / 1 g	255 Kcal	7 g	5 g / 2,7 g	192 Kcal	8 g	6 g / 2 g	201 Kcal	4 g	7 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	2 g	1,9 g	30 g	1 g	1,1 g	45 g	8 g	0,6 g	26 g	2 g	1,3 g	30 g	17 g	0,5 g
Allergén: mustár; glutén			Allergén: hal; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			

Laktózmentes általános iskolai étlap 2026.01.19-01.23.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szójapuding (6)			Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
				Félbarna kenyér, margarin, füstölt ízű növényi sajt, uborka (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, olasz felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, házi csirkemájkrém, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, zakuska, jégcsapretek (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.:
	94 Kcal	3 g	2 g / 0,2 g	294 Kcal	6 g	9 g / 5,3 g	282 Kcal	10 g	9 g / 2,9 g	338 Kcal	13 g	8 g / 1,7 g	242 Kcal	8 g	4 g / 0,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	16 g	1 g	1,2 g	46 g	10 g	1,3 g	40 g	11 g	1,6 g	54 g	12 g	1,3 g	43 g	11 g	0,9 g
	Allergén: szója			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
	Csirkeraguleves durum tésztaival (1,9)			Burgonyakrémleves pirított kenyérkockával tm (1)			Csontleves durum tésztabetéttel (1)			Csurgatott tojásleves (1,3)			Paradicsomleves betűtésztával (1,9)		
	Dejós metélt, durumtésztával (1)			Sertéspörkölt, párolt rizs			Párolt sertéscomb, vadasmártás tm, spagetti (1,3,10)			Babfőzelék, sült csirkecomb (1)			Rántott csirkecomb, hagymás törtburgonya (1,3)		
				Káposztasaláta						Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Káposztasaláta		
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.:
	796 Kcal	33 g	25 g / 2,1 g	1082 Kcal	31 g	52 g / 14,4 g	822 Kcal	39 g	33 g / 7,5 g	694 Kcal	39 g	30 g / 6 g	851 Kcal	33 g	30 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	109 g	27 g	1,9 g	120 g	16 g	4,0 g	93 g	13 g	4,3 g	66 g	6 g	3 g	107 g	25 g	4,9 g
	Allergén: glutén; zeller			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tojás; mustár			Allergén: glutén; tojás			Allergén: zeller; glutén; tojás		
Uzsonna	Banán			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Lekváros kalács tej. (1)			Abonett kenyér, majonéz tm, lönccselvágott, zöldpaprika (1)			Körtés pite tm, tojm		
				Burgonyás virslisaláta, majonézzel tm (3,10)			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.:
	210 Kcal	3 g	0 g / 0 g	369 Kcal	12 g	16 g / 4 g	360 Kcal	6 g	6 g / 0,8 g	188 Kcal	6 g	10 g / 2,4 g	289 Kcal	3 g	9 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Uzsonna	48 g	41 g	0,1 g	43 g	3 g	1,4 g	69 g	32 g	0,2 g	17 g	1 g	0,8 g	48 g	27 g	0,1 g
	Allergén:			Allergén: glutén; mustár; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Laktózmentes általános iskolai étlap 2026.01.26-01.30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kókusjoghurt			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Citromos zöldtea		
	Teljes kiőrlésű kifli (1)			Félbarna kenyér, margarin, növényi sajt, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, zala felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, tonhalkrém, jégcsapretek (1,4)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, csirkemellsonka, zöldpaprika (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	314 Kcal	6 g	10 g / 5 g	264 Kcal	10 g	7 g / 2,1 g	365 Kcal	15 g	12 g / 2,6 g	283 Kcal	10 g	4 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
51 g			17 g	51 g	12 g	1,6 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1,2 g	50 g	21 g	1,2 g
Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; hal			Allergén: glutén			
Ebéd	Sertésgulyás durumtésztaival (1,9)			Zöldségleves (1,9)			Gyümölcsleves tm (1)			Brokkolikrémleves tm, kölesgolyó			Csontleves durum tésztabetéttel (1)		
	Szilvásgombóc, fahéjas porcukor (1,3)			Növényi tejszínes-gombás pulykamell, barnarizs			Zöldborsófőzelék, fokhagymás sertéssült (1)			Bordírozott csirkemáj, sült burgonya			Rakott karfiol tm		
							Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Céklasaláta			Édes keksz (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.:
	699 Kcal	26 g	13 g / 2,9 g	705 Kcal	30 g	26 g / 5 g	752 Kcal	41 g	23 g / 6,2 g	717 Kcal	36 g	27 g / 4,1 g	624 Kcal	26 g	31 g / 8 g
szénhidrát:			cukor:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
118 g			34 g	87 g	4 g	2,8 g	94 g	40 g	2,2 g	82 g	13 g	6,8 g	60 g	9 g	1,9 g
Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén:			Allergén: glutén			
Uzsonna	Félbarna kenyér, margarin, diáksemege, paradicsom (1)			Gluténmentes csokoládés müzliszelet (5,6)			Tepertős pogácsa tm (1,3)			Abonett kenyér, csicseriborsókrém, retek (1)			Körtés lepény 3. tm,toj m (1)		
				Mandarin			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.:
	238 Kcal	8 g	11 g / 4,1 g	150 Kcal	2 g	3 g / 1,3 g	388 Kcal	8 g	21 g / 7,7 g	210 Kcal	8 g	6 g / 0,8 g	344 Kcal	6 g	9 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
26 g			2 g	27 g	16 g	0 g	42 g	6 g	1,1 g	30 g	2 g	0,9 g	59 g	24 g	0,2 g
Allergén: glutén			Allergén: földimogyoró; szója			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén			

Tej- és tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.05-01.10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Szójapuding (6)			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital		
	Csökkentett só tartalmú, teljes kiőrlésű kifli (1)			Kakaós gabonapehely, gluténmentes			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, baromfi párizsi, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, karottás margarinkrém, jégcsapretek (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, kenőmájas, paradicsom (1)			Félbarna kenyér, margarin, cheddar növényi sajt, paradicsom (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	289 Kcal	4 g	5 g / 0,9 g	310 Kcal	12 g	11 g / 2,9 g	295 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	262 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g	321 Kcal	6 g	10 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	51 g	17 g	0,8 g	56 g	18 g	0,1 g	41 g	11 g	1,6 g	50 g	11 g	1,1 g	40 g	11 g	1,2 g	51 g	12 g	1,3 g
	Allergén: szója; glutén			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
	Karlábéleves (1,9)			Sárgaborsóleves			Zöldségleves (1,9)			Paradicsomleves betűtésztaival (1,9)			Csontleves durum tészta betűtétellel (1)			Virslis fejtett bableves durum tésztaival (1)		
	Paradicsomos húsgombóc toj., főtt burgonya (1,9)			Rántott halfilé toj., párolt rizs, majonéz mentes (4)			Sertéspörkölt, tarhonya (1)			Sertésvagdalt toj., lencsefőzelék (1,10)			Rántott csirkemell toj., petrezselymes burgonya (1)			Gránátos kocka durum tészta ből (1)		
							Vegyes vágott savanyúság			Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csemege uborka (10)			Vegyes vágott savanyúság		
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.:
	843 Kcal	22 g	41 g / 12 g	1079 Kcal	39 g	48 g / 5,7 g	842 Kcal	33 g	42 g / 10,2 g	851 Kcal	38 g	33 g / 8,3 g	723 Kcal	40 g	23 g / 2,9 g	934 Kcal	32 g	24 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	19 g	4,1 g	120 g	3 g	2,5 g	82 g	11 g	3,8 g	98 g	20 g	2,7 g	88 g	6 g	4,3 g	146 g	12 g	7,6 g
	Allergén: zeller; glutén			Allergén: hal; glutén			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén; zeller; mustár			Allergén: mustár; glutén			Allergén: glutén		
Uzsonna	Félbarna kenyér, marhamájkrém, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, paprikás szalámi, csemege uborka (1,10)			Növényi sajtos pogácsa tej-toj. (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, fokhagymás felvágott, zöldpaprika (1)			Almás pite tej-toj. (1)			Maroni Marci natúr gesztenyerúd (6)		
	Alma						Mandarin									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.:
	198 Kcal	7 g	4 g / 1,4 g	217 Kcal	8 g	10 g / 3,1 g	352 Kcal	11 g	16 g / 5,7 g	208 Kcal	7 g	8 g / 2,6 g	225 Kcal	3 g	8 g / 2 g	161 Kcal	2 g	4 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Uzsonna	34 g	8 g	1,3 g	24 g	0 g	1,6 g	41 g	8 g	0,9 g	26 g	2 g	1,1 g	34 g	14 g	0,2 g	29 g	21 g	0 g
	Allergén: glutén			Allergén: mustár; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: szója		

Tej- és tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.12-01.16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliapuding, tej-, glutén-, szójamentes			Rizsital			Gyümölcsleves			Rizsital			Gyümölcsleves		
	Zsemle (1)			Teljes kiőrlésű kifli, margarin, füstölt kolbász, zöldpaprika (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, bécsi felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, tepertókrém, jégcsapretek (1,10)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, gépsonka, paradicsom (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.:
	271 Kcal	6 g	2 g / 0,3 g	315 Kcal	10 g	10 g / 2,8 g	268 Kcal	10 g	7 g / 2,2 g	367 Kcal	10 g	14 g / 4,3 g	237 Kcal	11 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	58 g	15 g	0,9 g	46 g	9 g	1,3 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1 g	41 g	11 g	1,3 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén		
Ebéd	Gyümölcsleves tm (1)			Zöldborsóleves			Lebbencsleves, durum (1)			Fahéjas szilvaleves tm (1)			Rántott leves pirított zsemlekockával (1)		
	Sült csirkecomb, párolt rizs, párolt zöldségköret			Rizseshús, sertéshúsból			Csomboros káposzta húsgombóccal toj. (1)			Rakott burgonya tej-tojm.			Mézes-mustáros csirkesült, sült burgonya, párolt zöldségköret (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.:
	867 Kcal	37 g	25 g / 7,3 g	791 Kcal	37 g	24 g / 4,7 g	667 Kcal	29 g	27 g / 6,2 g	772 Kcal	24 g	31 g / 10,9 g	868 Kcal	42 g	30 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	121 g	37 g	3,3 g	104 g	16 g	4,2 g	77 g	5 g	4,5 g	95 g	34 g	3,5 g	103 g	24 g	4,8 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, mustár, virsli, uborka (1,10)			Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsomos halkonzerv Jégcsapretek			Pizzás csiga, tej-tojm. (1) Alma			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, turista, zöldpaprika (1)			Keks, édes tojm. (1) Mandarin		
	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.:
	300 Kcal	13 g	13 g / 3,6 g	213 Kcal	11 g	5 g / 1 g	255 Kcal	7 g	5 g / 2,7 g	192 Kcal	8 g	6 g / 2 g	201 Kcal	4 g	7 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	2 g	1,9 g	30 g	1 g	1,1 g	45 g	8 g	0,6 g	26 g	2 g	1,3 g	30 g	17 g	0,5 g
	Allergén: mustár; glutén			Allergén: hal; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Tej- és tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.19-01.23.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szójapuding (6)			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea		
	Félbarna kenyér, margarin, füstölt ízű növényi sajt, uborka (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, olasz felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, házi csirkemájkrém, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, zakuska, jégcsapretek (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.:
	94 Kcal	3 g	2 g / 0,2 g	294 Kcal	6 g	9 g / 5,3 g	282 Kcal	10 g	9 g / 2,9 g	338 Kcal	13 g	8 g / 1,7 g	242 Kcal	8 g	4 g / 0,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	1 g	1,2 g	46 g	10 g	1,3 g	40 g	11 g	1,6 g	54 g	12 g	1,3 g	43 g	11 g	0,9 g
	Allergén: szója			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Ebéd	Csirkeraguleves durum tésztaival (1,9)			Burgonyakrémleves pirított kenyérkockával tm (1)			Csontleves durum tésztabetétrel (1)			Fokhagymakrémleves tm., kölesgolyó			Paradicsomleves betűtésztaival (1,9)		
	Dejós metélt, durumtésztaival (1)			Sertéspörkölt, párolt rizs			Párolt sertéscomb, vadasmártás tm, spagetti (1, 10)			Babfőzelék, sült csirkecomb (1)			Rántott csirkecomb tojm., hagymás törtburgonya (1)		
	Káposztasaláta									Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	796 Kcal	33 g	25 g / 2,1 g	1082 Kcal	31 g	52 g / 14,4 g	822 Kcal	39 g	33 g / 7,5 g	702 Kcal	39 g	30 g / 8,2 g	851 Kcal	33 g	30 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	109 g	27 g	1,9 g	120 g	16 g	4,0 g	93 g	13 g	4,3 g	71 g	8 g	3,1 g	107 g	25 g	4,9 g
	Allergén: glutén; zeller			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén			Allergén: zeller; glutén		
Uzsonna	Banán			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Lekváros kalács tej-tojm. (1)			Abonett kenyér, majonéz tej-tojm., lőncsfelvágott, zöldpaprika (1)			Körtés pite tm, tojm		
				Burgonyás virslisaláta, majonézzel tej-tojm. (10)			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.:
	210 Kcal	3 g	0 g / 0 g	369 Kcal	12 g	16 g / 4 g	360 Kcal	6 g	6 g / 0,8 g	188 Kcal	6 g	10 g / 2,4 g	289 Kcal	3 g	9 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	48 g	41 g	0,1 g	43 g	3 g	1,4 g	69 g	32 g	0,2 g	17 g	1 g	0,8 g	48 g	27 g	0,1 g
	Allergén:			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Tej- és tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.26-01.30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kókuszjoghurt			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Citromos zöldtea		
	Teljes kiőrlésű kifli (1)			Félbarna kenyér, margarin, növényi sajt, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, zala felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, tonhalkrém, jégesaprettek (1,4)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, csirkemellsonka, zöldpaprika (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	314 Kcal	6 g	10 g / 5 g	264 Kcal	10 g	7 g / 2,1 g	365 Kcal	15 g	12 g / 2,6 g	283 Kcal	10 g	4 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	17 g	0,8 g	51 g	12 g	1,6 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1,2 g	50 g	21 g	1,2 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; hal			Allergén: glutén		
Ebéd	Sertésgulyás durumtésztával (1,9)			Zöldségleves (1,9)			Gyümölcsleves tm (1)			Brokkolikrémleves tm, kölesgolyó			Csontleves durum tésztabetéttel (1)		
	Darás metélt tojm., sárgabaracklekvár (1)			Növényi tejszínes-gombás pulykamell, barnarizs			Zöldborsófőzelék, fokhagymás sertéssült (1)			Bordírozott csirkemáj, sült burgonya			Rakott karfiol tm		
							Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Céklasaláta			Édes keksz tojm. (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.:
	946 Kcal	34 g	30 g / 4,9 g	705 Kcal	30 g	26 g / 5 g	752 Kcal	41 g	23 g / 6,2 g	717 Kcal	36 g	27 g / 4,1 g	624 Kcal	26 g	31 g / 8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	133 g	16 g	4,8 g	87 g	4 g	2,8 g	94 g	40 g	2,2 g	82 g	13 g	6,8 g	60 g	9 g	1,9 g
	Allergén: glutén; zeller			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén:			Allergén: glutén		
Úszóna	Félbarna kenyér, margarin, diákcsemege, paradicsom (1)			Gluténmentes csokoládés müzliszelet (5,6)			Tepertős pogácsa tej-tojm. (1)			Abonett kenyér, csicseriborsókrém, retek (1)			Körtés lepény 3. tm,tojm (1)		
				Mandarin			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.:
	238 Kcal	8 g	11 g / 4,1 g	150 Kcal	2 g	3 g / 1,3 g	388 Kcal	8 g	21 g / 7,7 g	210 Kcal	8 g	6 g / 0,8 g	344 Kcal	6 g	9 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	2 g	1,5 g	27 g	16 g	0 g	42 g	6 g	1,1 g	30 g	2 g	0,9 g	59 g	24 g	0,2 g
	Allergén: glutén			Allergén: földimogyoró; szója			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Tejmentes általános iskolai étlap 2026.01.05-01.10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Szójapuding (6)			Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital		
	Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kifli (1)			Kakaós gabonapehely, gluténmentes			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, baromfi párizsi, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, karottás margarinkrém, jégsapretek (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, kenőmájas, paradicsom (1)			Félbarna kenyér, margarin, cheddar növényi sajt, paradicsom (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	289 Kcal	4 g	5 g / 0,9 g	310 Kcal	12 g	11 g / 2,9 g	295 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	262 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g	321 Kcal	6 g	10 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	51 g	17 g	0,8 g	56 g	18 g	0,1 g	41 g	11 g	1,6 g	50 g	11 g	1,1 g	40 g	11 g	1,2 g	51 g	12 g	1,3 g
	Allergén: szója; glutén			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
	Karlábéleves (1,9)			Csurgatott tojasleves (3)			Zöldségleves (1,9)			Paradicsomleves betűtésztaival (1,9)			Csontleves durum tésztabetűt (1)			Virslis fejteftbaleves durum tésztaival (1)		
	Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával (1,3,9)			Rántott halfilé, párolt rizs, majonéz (4)			Sertéspörkölt, tarhonya (1,3)			Sertésvagdalt, lencsefőzelék (1,3,10)			Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya (1,3)			Gránátos kocka durumtésztaiból (1)		
				Vegyes vágott savanyúság			Teljes kiőrlésű kenyér (1)						Csemege uborka (10)			Vegyes vágott savanyúság		
Úszóna	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.:
	843 Kcal	22 g	41 g / 12 g	954 Kcal	32 g	50 g / 6,3 g	842 Kcal	33 g	42 g / 10,2 g	851 Kcal	38 g	33 g / 8,3 g	723 Kcal	40 g	23 g / 2,9 g	934 Kcal	32 g	24 g / 5,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	19 g	4,1 g	93 g	2 g	2,2 g	82 g	11 g	3,8 g	98 g	20 g	2,7 g	88 g	6 g	4,3 g	146 g	12 g	7,6 g
	Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: tojás; hal			Allergén: zeller; glutén; tojás			Allergén: glutén; zeller; tojás; mustár			Allergén: mustár; glutén; tojás			Allergén: glutén		
Úszóna	Félbarna kenyér, marhamájkrém, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, paprikás szalámi, csemege uborka (1,10)			Növényi sajtos pogácsa tej. (1,3)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, fokhagymás felvágott, zöldpaprika (1)			Almás pite tej-tojm. (1)			Maroni Marci natúr gesztenyerúd (6)		
	Alma						Mandarin									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.:
	198 Kcal	7 g	4 g / 1,4 g	217 Kcal	8 g	10 g / 3,1 g	352 Kcal	11 g	16 g / 5,7 g	208 Kcal	7 g	8 g / 2,6 g	225 Kcal	3 g	8 g / 2 g	161 Kcal	2 g	4 g / 0,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Úszóna	34 g	8 g	1,3 g	24 g	0 g	1,6 g	41 g	8 g	0,9 g	26 g	2 g	1,1 g	34 g	14 g	0,2 g	29 g	21 g	0 g
	Allergén: glutén			Allergén: mustár; glutén			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: szója		

Tejmentes általános iskolai étlap 2026.01.12-01.16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliapuding, tej-, glutén-, szójamentes			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea		
	Zsemle (1)			Teljes kiőrlésű kifli, margarin, füstölt kolbász, zöldpaprika (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, bécsi felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, margarinos tojáskrémmel, jégcsapretek (1,3,10)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, gépsonka, paradicsom (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.:
	271 Kcal	6 g	2 g / 0,3 g	315 Kcal	10 g	10 g / 2,8 g	268 Kcal	10 g	7 g / 2,2 g	300 Kcal	9 g	7 g / 1,3 g	237 Kcal	11 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	58 g	15 g	0,9 g	46 g	9 g	1,3 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1 g	41 g	11 g	1,3 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár; tojás			Allergén: glutén		
Ebéd	Gyümölcsleves tm (1)			Zöldborsóleves			Lebbencsleves, durum (1)			Fahéjas szilvaleves tm (1)			Rántott leves pirított zsemlekockával (1)		
	Sült csirkecomb, párolt rizs, párolt zöldségköret			Rizseshús, sertéshúsból			Csomboros káposzta húsgombóccal (1,3)			Rakott burgonya tm (3)			Mézes-mustáros csirkesült, sült burgonya, párolt zöldségköret (10)		
	Céklasaláta			Céklasaláta			Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Céklasaláta					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	867 Kcal	37 g	25 g / 7,3 g	791 Kcal	37 g	24 g / 4,7 g	667 Kcal	29 g	27 g / 6,2 g	772 Kcal	24 g	31 g / 10,9 g	868 Kcal	42 g	30 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	121 g	37 g	3,3 g	104 g	16 g	4,2 g	77 g	5 g	4,5 g	95 g	34 g	3,5 g	103 g	24 g	4,8 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén; mustár		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, mustár, virsli, uborka (1,10)			Teljes kiőrlésű zsemle			Pizzás csiga, keltésztaból tm			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, turista, zöldpaprika (1)			Keksz, édes, teljes kiőrlésű (1)		
				Paradicsomos halkonzerv			Alma						Mandarin		
	Jégcsapretek														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	300 Kcal	13 g	13 g / 3,6 g	213 Kcal	11 g	5 g / 1 g	255 Kcal	7 g	5 g / 2,7 g	192 Kcal	8 g	6 g / 2 g	201 Kcal	4 g	7 g / 0,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	2 g	1,9 g	30 g	1 g	1,1 g	45 g	8 g	0,6 g	26 g	2 g	1,3 g	30 g	17 g	0,5 g
	Allergén: mustár; glutén			Allergén: hal; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Tejmentes általános iskolai étlap 2026.01.19-01.23.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szójapuding (6)			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea		
	Félbarna kenyér, margarin, füstölt ízű növényi sajt, uborka (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, olasz felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, házi csirkemájkrém, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, zakuszká, jégcsapretek (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.:
	94 Kcal	3 g	2 g / 0,2 g	294 Kcal	6 g	9 g / 5,3 g	282 Kcal	10 g	9 g / 2,9 g	338 Kcal	13 g	8 g / 1,7 g	242 Kcal	8 g	4 g / 0,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	16 g	1 g	1,2 g	46 g	10 g	1,3 g	40 g	11 g	1,6 g	54 g	12 g	1,3 g	43 g	11 g	0,9 g
	Allergén: szója			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Ebéd	Csirkeraguleves durum tésztával (1,9)			Burgonyakrémleves pirított kenyérkockával tm (1)			Csontleves durum tésztabetéttel (1)			Csurgatott tojásleves (1,3)			Paradicsomleves betűtésztával (1,9)		
	Dejós metélt, durumtésztával (1)			Sertéspörkölt, párolt rizs			Párolt sertéscomb, vadasmártás tm, spagetti (1,3,10)			Babfőzelék, sült csirkecomb (1)			Rántott csirkecomb, hagymás törtburgonya (1,3)		
	Káposztasaláta									Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	796 Kcal	33 g	25 g / 2,1 g	1082 Kcal	31 g	52 g / 14,4 g	822 Kcal	39 g	33 g / 7,5 g	694 Kcal	39 g	30 g / 6 g	851 Kcal	33 g	30 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	109 g	27 g	1,9 g	120 g	16 g	4,0 g	93 g	13 g	4,3 g	66 g	6 g	3 g	107 g	25 g	4,9 g
	Allergén: glutén; zeller			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tojás; mustár			Allergén: glutén; tojás			Allergén: zeller; glutén; tojás		
Uzsonna	Banán			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Lekváros kalács tej. (1)			Abonett kenyér, majonéz tm, lőncsfelvágott, zöldpaprika (1)			Körtés pite tm, tojm		
				Burgonyás virslisaláta, majonézzel tm (3,10)			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.:
	210 Kcal	3 g	0 g / 0 g	369 Kcal	12 g	16 g / 4 g	360 Kcal	6 g	6 g / 0,8 g	188 Kcal	6 g	10 g / 2,4 g	289 Kcal	3 g	9 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	48 g	41 g	0,1 g	43 g	3 g	1,4 g	69 g	32 g	0,2 g	17 g	1 g	0,8 g	48 g	27 g	0,1 g
	Allergén:			Allergén: glutén; mustár; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Tejmentes általános iskolai étlap 2026.01.26-01.30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kókuszejoghurt			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital			Citromos zöldtea		
	Teljes kiőrlésű kifli (1)			Félbarna kenyér, margarin, növényi sajt, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, zala felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, tonhalkrém, jégsapretek (1,4)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, csirkemellsonka, zöldpaprika (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	314 Kcal	6 g	10 g / 5 g	264 Kcal	10 g	7 g / 2,1 g	365 Kcal	15 g	12 g / 2,6 g	283 Kcal	10 g	4 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	17 g	0,8 g	51 g	12 g	1,6 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1,2 g	50 g	21 g	1,2 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; hal			Allergén: glutén		
Ebéd	Sertésgulyás durumtésztaival (1,9)			Zöldségleves (1,9)			Gyümölcsleves tm (1)			Brokkolikrémleves tm, kölesgolyó			Csontleves durum tésztabetéttel (1)		
	Szilvágombóc, fahéjas porcukor (1,3)			Növényi tejszínes-gombás pulykamell, barnarizs			Zöldborsófőzelék, fokhagymás sertéssült (1)			Bordírozott csirkemáj, sült burgonya			Rakott karfiol tm		
							Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Céklasaláta			Édes keksz (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.:
	699 Kcal	26 g	13 g / 2,9 g	705 Kcal	30 g	26 g / 5 g	752 Kcal	41 g	23 g / 6,2 g	717 Kcal	36 g	27 g / 4,1 g	624 Kcal	26 g	31 g / 8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	118 g	34 g	2,5 g	87 g	4 g	2,8 g	94 g	40 g	2,2 g	82 g	13 g	6,8 g	60 g	9 g	1,9 g
	Allergén: glutén; tojás; zeller			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén:			Allergén: glutén		
Uzsonna	Félbarna kenyér, margarin, diákcsemege, paradicsom (1)			Gluténmentes csokoládés müzliszelet (5,6)			Tepertős pogácsa tm (1,3)			Abonett kenyér, csicseriborsókrém, retek (1)			Körtés lepény 3. tm,tojm (1)		
				Mandarin			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.:
	238 Kcal	8 g	11 g / 4,1 g	150 Kcal	2 g	3 g / 1,3 g	388 Kcal	8 g	21 g / 7,7 g	210 Kcal	8 g	6 g / 0,8 g	344 Kcal	6 g	9 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	2 g	1,5 g	27 g	16 g	0 g	42 g	6 g	1,1 g	30 g	2 g	0,9 g	59 g	24 g	0,2 g
	Allergén: glutén			Allergén: földimogyoró; szója			Allergén: glutén; tojás			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat							
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (6,7)			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)							
	Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kifli (1)			Kakaós gabonapehely, gluténmentes			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, baromfi párizsi, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, karottás margarinkrém, jégsaprettek (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, kenőmáj, paradicsom (1)			Félbarna kenyér, margarin, cheddar növényi sajt, paradicsom (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.:					
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	289 Kcal	4 g	5 g / 0,9 g	310 Kcal	12 g	11 g / 2,9 g	295 Kcal	8 g	7 g / 1,4 g	262 Kcal	10 g	7 g / 2,6 g	321 Kcal	6 g	10 g / 5,5 g					
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:					
	51 g	17 g	0,8 g		56 g	18 g	0,1 g		41 g	11 g	1,6 g		50 g	11 g	1,1 g		40 g	11 g	1,2 g		51 g	17 g	0,8 g
Allergén: szója; glutén; tej			Allergén: tej			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tej			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tej								
Ebéd	Karálébőles (1,9)			Sárgaborsőles			Zöldségles (1,9)			Paradicsomles betűtészta (1,9)			Csontles durum tészta (1)			Virslis fejtettbőles durum tészta (1)							
	Paradicsomos húsombóc toj., főtt burgonya (1,9)			Rántott halfilé toj., párolt rizs, majonéz mentes (4)			Sertéspörkölt, tarhonya (1)			Sertésvagdalt toj., lencsefőzelék (1,10)			Rántott csirkemell toj., petrezselymes burgonya (1)			Gránátos kocka durumtésztából (1)							
	Vegyes vágott savanyúság			Vegyes vágott savanyúság			Vegyes vágott savanyúság			Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csemege uborka (10)			Vegyes vágott savanyúság							
	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.:					
	843 Kcal	22 g	41 g / 12 g	1079 Kcal	39 g	48 g / 5,7 g	842 Kcal	33 g	42 g / 10,2 g	851 Kcal	38 g	33 g / 8,3 g	723 Kcal	40 g	23 g / 2,9 g	934 Kcal	32 g	24 g / 5,5 g					
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:					
	94 g	19 g	4,1 g		120 g	3 g	2,5 g		82 g	11 g	3,8 g		98 g	20 g	2,7 g		88 g	6 g	4,3 g		146 g	12 g	7,6 g
Allergén: zeller; glutén			Allergén: hal; glutén			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén; zeller; mustár			Allergén: mustár; glutén			Allergén: glutén								
Uzsonna	Félbarna kenyér, marhamájkrém, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, paprikás szalámi, csemege uborka (1,10)			Növényi sajtos pogácsa tej-toj. (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, fokhagymás felvágott, zöldpaprika (1)			Almás pite tej-toj. (1)			Maroni Marci natúr gesztenyerúd (6)							
	Alma			Alma			Mandarin			Mandarin			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.:					
	198 Kcal	7 g	4 g / 1,4 g	217 Kcal	8 g	10 g / 3,1 g	352 Kcal	11 g	16 g / 5,7 g	208 Kcal	7 g	8 g / 2,6 g	225 Kcal	3 g	8 g / 2 g	161 Kcal	2 g	4 g / 0,6 g					
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:					
	34 g	8 g	1,3 g		24 g	0 g	1,6 g		41 g	8 g	0,9 g		26 g	2 g	1,1 g		34 g	14 g	0,2 g		29 g	21 g	0 g
Allergén: glutén			Allergén: mustár; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: szója					

Tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.12-01.16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliapuding, tej-, glutén-, szójamentes			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea		
	Zsemle (1)			Teljes kiőrlésű kifli, margarin, füstölt kolbász, zöldpaprika (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, bécsi felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, tepertőkrém, jégcsapretek (1,10)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, gépsonka, paradicsom (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.:
	271 Kcal	6 g	2 g / 0,3 g	315 Kcal	10 g	10 g / 2,8 g	268 Kcal	10 g	7 g / 2,2 g	367 Kcal	10 g	14 g / 4,3 g	237 Kcal	11 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	58 g	15 g	0,9 g	46 g	9 g	1,3 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1 g	41 g	11 g	1,3 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén; tej			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár; tej			Allergén: glutén		
	Gyümölcsleves tm (1)			Zöldborsó leves			Lebbencsleves, durum (1)			Fahéjas szilvaleves tm (1)			Rántott leves pirított zsemlekockával (1)		
	Sült csirkecomb, párolt rizs, párolt zöldségek			Rizses hús, sertéshúsból			Csomoros káposzta húsgombóccal toj. (1)			Rakott burgonya tej-toj.			Mézes-mustáros csirkesült, sült burgonya, párolt zöldségek (10)		
	Céklasaláta			Céklasaláta			Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Céklasaláta					
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.:
	867 Kcal	37 g	25 g / 7,3 g	791 Kcal	37 g	24 g / 4,7 g	667 Kcal	29 g	27 g / 6,2 g	772 Kcal	24 g	31 g / 10,9 g	868 Kcal	42 g	30 g / 4,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	121 g	37 g	3,3 g	104 g	16 g	4,2 g	77 g	5 g	4,5 g	95 g	34 g	3,5 g	103 g	24 g	4,8 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, mustár, virsli, uborka (1,10)			Teljes kiőrlésű zsemle			Pizzás csiga, tej-toj. (1)			Teljes kiőrlésű kenyér, margarin, turista, zöldpaprika (1)			Keks, édes toj. (1)		
				Paradicsomos halkonzerv			Alma						Mandarin		
				Jégcsapretek											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	300 Kcal	13 g	13 g / 3,6 g	213 Kcal	11 g	5 g / 1 g	255 Kcal	7 g	5 g / 2,7 g	192 Kcal	8 g	6 g / 2 g	201 Kcal	4 g	7 g / 0,9 g
Uzsonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	2 g	1,9 g	30 g	1 g	1,1 g	45 g	8 g	0,6 g	26 g	2 g	1,3 g	30 g	17 g	0,5 g
	Allergén: mustár; glutén			Allergén: hal; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		

Tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.19-01.23.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szójapuding (6)			Tej 1,5% (7)			Gyümölcsstea			Tej 1,5% (7)			Gyümölcsstea		
	Félbarna kenyér, margarin, füstölt ízű növényi sajt, uborka (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, olasz felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, házi csirkemájkrém, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, zakuszká, jégcsapretek (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.:
	94 Kcal	3 g	2 g / 0,2 g	294 Kcal	6 g	9 g / 5,3 g	282 Kcal	10 g	9 g / 2,9 g	338 Kcal	13 g	8 g / 1,7 g	242 Kcal	8 g	4 g / 0,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
16 g	1 g	1,2 g	46 g	10 g	1,3 g	40 g	11 g	1,6 g	54 g	12 g	1,3 g	43 g	11 g	0,9 g	
Allergén: szója			Allergén: glutén; tej			Allergén: glutén			Allergén: glutén; tej			Allergén: glutén			
Ebéd	Csirkeraguleves durum tésztaival (1,9)			Burgonyakrémleves pirított kenyérkockával tm (1)			Csontleves durum tésztabetéttel (1)			Fokhagymakrémleves tm., kölesgolyó			Paradicsomleves betűtésztaival (1,9)		
	Dejős metélt, durumtésztaival (1)			Sertéspörkölt, párolt rizs			Párolt sertéscomb, vadasmártás tm, spagetti (1, 10)			Babfőzelék, sült csirkecomb (1)			Rántott csirkecomb tojm., hagymás törtburgonya (1)		
	Káposztasaláta									Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	796 Kcal	33 g	25 g / 2,1 g	1082 Kcal	31 g	52 g / 14,4 g	822 Kcal	39 g	33 g / 7,5 g	702 Kcal	39 g	30 g / 8,2 g	851 Kcal	33 g	30 g / 4,2 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
109 g	27 g	1,9 g	120 g	16 g	4,0 g	93 g	13 g	4,3 g	71 g	8 g	3,1 g	107 g	25 g	4,9 g	
Allergén: glutén; zeller			Allergén: glutén			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén			Allergén: zeller; glutén			
Uzsonna	Banán			Teljes kiőrlésű zsemle (1)			Lekváros kalács tej-tojm. (1)			Abonett kenyér, majonéz tej-tojm., lőncsfelvágott, zöldpaprika (1)			Körtés pite tm, tojm		
	Burgonyás virslisaláta, majonézzal tej-tojm. (10)			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.:
	210 Kcal	3 g	0 g / 0 g	369 Kcal	12 g	16 g / 4 g	360 Kcal	6 g	6 g / 0,8 g	188 Kcal	6 g	10 g / 2,4 g	289 Kcal	3 g	9 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
48 g	41 g	0,1 g	43 g	3 g	1,4 g	69 g	32 g	0,2 g	17 g	1 g	0,8 g	48 g	27 g	0,1 g	
Allergén:			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			

Tojásmentes általános iskolai étlap 2026.01.26-01.30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (7)			Tej 1,5% (7)			Gyümölcs tea			Tej 1,5% (7)			Citromos zöldtea		
	Teljes kiőrlésű kifli (1)			Félbarna kenyér, margarin, növényi sajt, paradicsom (1)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, zala felvágott, uborka (1)			Teljes kiőrlésű kifli, tonhalkrém, jégesapretek (1,4)			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, csirkemellsonka, zöldpaprika (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.:
	283 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	314 Kcal	6 g	10 g / 5 g	264 Kcal	10 g	7 g / 2,1 g	365 Kcal	15 g	12 g / 2,6 g	283 Kcal	10 g	4 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	51 g	17 g	0,8 g	51 g	12 g	1,6 g	40 g	11 g	1,3 g	50 g	11 g	1,2 g	50 g	21 g	1,2 g
	Allergén: glutén; tej			Allergén: glutén; tej			Allergén: glutén			Allergén: glutén; hal; tej			Allergén: glutén		
Ebéd	Sertésgulyás durumtésztaival (1,9)			Zöldségleves (1,9)			Gyümölcsleves tm (1)			Brokkolikrémleves tm, kölesgolyó			Csontleves durum tésztabetéttel (1)		
	Darás metélt tojm., sárgabaracklekvár (1)			Növényi tejszínes-gombás pulykamell, barnarizs			Zöldborsófőzelék, fokhagymás sertéssült (1)			Bordírozott csirkemáj, sült burgonya			Rakott karfiol tm		
							Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Céklasaláta			Édes keksz tojm. (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.:
	946 Kcal	34 g	30 g / 4,9 g	705 Kcal	30 g	26 g / 5 g	752 Kcal	41 g	23 g / 6,2 g	717 Kcal	36 g	27 g / 4,1 g	624 Kcal	26 g	31 g / 8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	133 g	16 g	4,8 g	87 g	4 g	2,8 g	94 g	40 g	2,2 g	82 g	13 g	6,8 g	60 g	9 g	1,9 g
	Allergén: glutén; zeller			Allergén: zeller; glutén			Allergén: glutén			Allergén:			Allergén: glutén		
Uzsonna	Félbarna kenyér, margarin, diákcsemege, paradicsom (1)			Gluténmentes csokoládés müzliszelet (5,6)			Tepertős pogácsa tej-tojm. (1)			Abonett kenyér, csicseriborsókrém, retetek (1)			Körtés lepény 3. tm,tojm (1)		
				Mandarin			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.:
	238 Kcal	8 g	11 g / 4,1 g	150 Kcal	2 g	3 g / 1,3 g	388 Kcal	8 g	21 g / 7,7 g	210 Kcal	8 g	6 g / 0,8 g	344 Kcal	6 g	9 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	2 g	1,5 g	27 g	16 g	0 g	42 g	6 g	1,1 g	30 g	2 g	0,9 g	59 g	24 g	0,2 g
	Allergén: glutén			Allergén: földimogyoró; szója			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		