

## Általános iskolai étlap 2026. február 2-6.

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <p>Tej</p> <p>En: 73kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g</p> <p>Lekvár</p> <p>En: 53kcal F: 0,1g Zs: 0,0g Sz: 12,9g</p> <p>Margarin</p> <p>En: 44kcal F: 0,0g Zs: 4,9g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                    | <p>Gyümölcstea, cukor nélkül</p> <p>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor</p> <p>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Löncshús</p> <p>En: 26kcal F: 1,4g Zs: 2,2g Sz: 0,2g</p> <p>Margarin</p> <p>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>En: 10kcal F: 0,6g Zs: 0,2g Sz: 1,5g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> | <p>Tejben zabpehely</p> <p>En: 304kcal F: 12,6g Zs: 5,7g Sz: 50,3g</p> <p>Fahéj</p> <p>En: 37kcal F: 0,4g Zs: 0,3g Sz: 8,0g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                                                                           | <p>Gyümölcstea, cukor nélkül</p> <p>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor</p> <p>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Tejfölös túró</p> <p>En: 41kcal F: 3,4g Zs: 2,5g Sz: 1,2g</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>En: 73kcal F: 2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g</p> <p>Lilahagyma</p> <p>En: 16kcal F: 0,5g Zs: 0,0g Sz: 3,3g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p> | <p>Gyümölcstea, cukor nélkül</p> <p>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor</p> <p>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Párizsi</p> <p>En: 85kcal F: 4,8g Zs: 7,3g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin</p> <p>En: 44kcal F: 0,0g Zs: 4,9g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p>Kígyóuborka</p> <p>En: 7kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 10g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> |
| Ebéd    | <p>Lencsekrémleves</p> <p>En: 216kcal F: 14,2g Zs: 4,3g Sz: 29,8g</p> <p>Bacon szalonna</p> <p>En: 49kcal F: 1,7g Zs: 4,7g Sz: 0,0g</p> <p>Paprikásburgonya virslivel.</p> <p>En: 467kcal F: 16,0g Zs: 19,7g Sz: 55,0g</p> <p>Csemege uborka</p> <p>En: 14kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g</p> <p><i>Allergén: 1,7,9,10</i></p> | <p>Sertésragu leves</p> <p>En: 201kcal F: 10,0g Zs: 14,9g Sz: 6,3g</p> <p>Mákos tészta</p> <p>En: 565kcal F: 17,1g Zs: 18,3g Sz: 82,3g</p> <p><i>Allergén: 1,3,9</i></p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Karfiol krémleves, betét nélkül</p> <p>En: 155kcal F: 4,6g Zs: 9,3g Sz: 13,0g</p> <p>Píritott zsemlekocka, szárazon, levesbetét</p> <p>En: 49kcal F: 1,7g Zs: 0,1g Sz: 10,3g</p> <p>Csirkepaprikás</p> <p>En: 147kcal F: 13,8g Zs: 8,8g Sz: 2,9g</p> <p>Tökfőzelék</p> <p>En: 147kcal F: 3,6g Zs: 6,5g Sz: 18,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p> | <p>Csontleves zöldségekkel, tésztával</p> <p>En: 141kcal F: 5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g</p> <p>Kolozsvári rakott káposzta</p> <p>En: 463kcal F: 14,9g Zs: 31,3g Sz: 29,9g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,9</i></p>                                                                                                                                                                          | <p>Meggyleves</p> <p>En: 147kcal F: 2,5g Zs: 3,8g Sz: 24,4g</p> <p>Sült virsli</p> <p>En: 166kcal F: 7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g</p> <p>Babfőzelék</p> <p>En: 256kcal F: 10,0g Zs: 8,7g Sz: 34,2g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                       |
|         | <p>Vajkrém</p> <p>En: 38kcal F: 0,3g Zs: 4,0g Sz: 0,2g</p> <p>Rozskenyér, teljes kiőrlésű</p> <p>En: 77kcal F: 2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g</p> <p>Fekete retek</p> <p>En: 5kcal F: 0,5g Zs: 0,1g Sz: 0,5g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                         | <p>Kockasajt</p> <p>En: 32kcal F: 2,7g Zs: 1,8g Sz: 1,0g</p> <p>Korpás kifli, teljes kiőrlésű</p> <p>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Alma</p> <p>En: 52kcal F: 0,6g Zs: 0,6g Sz: 10,5g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                                                                  | <p>Kakaós csiga</p> <p>En: 244kcal F: 6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g</p> <p>Körte</p> <p>En: 53kcal F: 0,4g Zs: 0,3g Sz: 12,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                                                                             | <p>Tepertős pogácsa</p> <p>En: 353kcal F: 7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Fánk</p> <p>En: 201kcal F: 3,8g Zs: 9,8g Sz: 24,1g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Általános iskolai étlap 2026. február 9-13.

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd                                                                                                                                                                                                                           | Szerda                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <p>Gyümölcstea, cukor nélkül<br/>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor<br/>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Rilette<br/>En: 180kcal F: 0,3 g Zs: 19,7g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Zöldhagyma<br/>En: 13kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 2,9g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> | <p>Tej<br/>En: 73kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g</p> <p>Pizza szelet<br/>En: 223kcal F: 3,5g Zs: 15,4g Sz: 17,3g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                | <p>Cukrozott pótkávé<br/>En: 39kcal F: 0,2g Zs: 0,1g Sz: 9,3g</p> <p>Tej<br/>En: 73kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g</p> <p>Korpás kifli, teljes kiőrlésű<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p> | <p>Tej<br/>En: 73kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g</p> <p>Mézes margarin<br/>En: 65kcal F: 0,2g Zs: 4,6g Sz: 5,7g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                    | <p>Gyümölcstea, cukor nélkül<br/>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor<br/>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Sonka<br/>En: 32kcal F: 4,2g Zs: 1,6g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Kaliforniai paprika piros<br/>En: 15kcal F: 0,5g Zs: 0,2g Sz: 3,0g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> |
| Ebéd    | <p>Köménymagleves<br/>En: 31kcal F: 2,9g Zs: 2,1g Sz: 0,1g</p> <p>Száraztészta, levesbetét, durum<br/>En: 43kcal F: 1,5g Zs: 0,2g Sz: 8,8g</p> <p>Vagdaltpogácsa sertéshúsból<br/>En: 237kcal F: 10,9g Zs: 16,6g Sz: 10,7g</p> <p>Burgonyafőzelék<br/>En: 246kcal F: 6,6g Zs: 3,8g Sz: 45,4g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>              | <p>Frankfurti leves<br/>En: 250kcal F: 10,0g Zs: 16,6g Sz: 14,6g</p> <p>Mazsolás kalács<br/>En: 371kcal F: 11,7g Zs: 8,7g Sz: 60,9g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                          | <p>Minestrone leves<br/>En: 457kcal F: 10,0g Zs: 28,1g Sz: 40,6g</p> <p>Spenótos csirke rizzsel<br/>En: 358kcal F: 30,6g Zs: 6,9g Sz: 42,9g</p> <p><i>Allergén: 1,9</i></p>                                                       | <p>Csontleves zöldségekkel, tésztával<br/>En: 141kcal F: 5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g</p> <p>Rizseshús<br/>En: 447kcal F: 15,8g Zs: 20,6g Sz: 49,0g</p> <p>Csalamádékonzerv<br/>En: 23kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 4,7g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p> | <p>Becsinált leves<br/>En: 186kcal F: 9,2g Zs: 12,8g Sz: 8,3g</p> <p>Aranygaluska<br/>En: 369kcal F: 9,8g Zs: 15,1g Sz: 48,0g</p> <p>Vaníliásodó<br/>En: 76kcal F: 2,9g Zs: 2,4g Sz: 10,6g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,8,9</i></p>                                                                                                                                                                               |
|         | <p>Szalámi<br/>En: 100cal F: 4,1g Zs: 9,2g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin,<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 25g Sz: 0,0g</p> <p>Korpás zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En: 6kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 0,9g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                                                      | <p>Májkrém<br/>En: 126kcal F: 6,4g Zs: 11,1g Sz: 0,1g</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br/>En: 98kcal F: 3,4g Zs: 0,3g Sz: 20,2g</p> <p>Kígyóuborka<br/>En: 5kcal F: 0,4g Zs: 0,0g Sz: 0,7g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> | <p>Lekváros papucs<br/>En: 123kcal F: 1,4g Zs: 6,6g Sz: 14,4g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                     | <p>Csokis müzliszelet<br/>En: 158kcal F: 2,4g Zs: 5,6g Sz: 24,4g</p> <p>Narancs<br/>En: 104kcal F: 1,5g Zs: 0,5g Sz: 21,3g</p> <p><i>Allergén: 1,5,6,7</i></p>                                                                                  | <p>Hot-dog, ketchupos<br/>En: 379kcal F: 15,4g Zs: 12,6g Sz: 50,5g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Általános iskolai étlap 2026. február 16-20.

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <p>Gyümölcsstea, cukor nélkül<br/>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor<br/>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Párizsi<br/>En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin<br/>En: 33 kcal F: 0,0g Zs: 3,7g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p>Jégcsapretek<br/>En: 6kcal F: 0,4g Zs: 0,0g Sz: 1,1g</p> <p>Allergén: 1</p> | <p>Tejbendara<br/>En: 290kcal F: 10,6g Zs: 3,4g Sz: 53,9g</p> <p>Kakaópor<br/>En: 31kcal F: 1,9g Zs: 2,2g Sz: 1,1 g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                           | <p>Tejben zabpehely<br/>En: 365kcal F: 15,0 g Zs: 6,9g Sz: 60,3g</p> <p>Fahéj<br/>En: 37kcal F: 0,4g Zs: 0,3g Sz: 8,0g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                                                                            | <p>Gyümölcsstea, cukor nélkül<br/>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor<br/>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Pizzás kifli<br/>En: 112kcal F: 1,7g Zs: 7,7g Sz: 8,7g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                         | <p>Gyümölcsstea, cukor nélkül<br/>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor<br/>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Sós perec<br/>En: 374kcal F: 10,6 g Zs: 9,5g Sz: 61,1g</p> <p>Allergén: 1,3,7</p>                                                                  |
| Ebéd    | <p>Tojásleves<br/>En: 102kcal F: 4,2g Zs: 7,1g Sz: 5,1g</p> <p>Sertéspörkölt<br/>En: 221kcal F: 11,0g Zs: 18,4g Sz: 2,4g</p> <p>Zöldborsófőzelék<br/>En: 294kcal F: 17,2g Zs: 7,2g Sz: 39,3g</p> <p>Allergén: 1,3,7</p>                                                                                                                                                                         | <p>Csontleves zöldségekkel, tésztával<br/>En: 141kcal F: 5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g</p> <p>Currys csirke<br/>En: 157kcal F: 24,8 g Zs: 6,1g Sz: 0,8g</p> <p>Rizs<br/>En: 139kcal F: 3,2g Zs: 0,1g Sz: 31,0g</p> <p>Allergén: 1,3,9,10</p> | <p>Zöldbableves<br/>En: 111kcal F: 2,9g Zs: 5,3g Sz: 12,5g</p> <p>Tojáslepeny<br/>En: 109kcal F: 5,9g Zs: 9,0g Sz: 1,0g</p> <p>Parajfőzelék<br/>En: 191kcal F: 9,6g Zs: 8,2g Sz: 19,5g</p> <p>Allergén: 1,3,7,9</p>                                                                        | <p>Gyümölcsleves<br/>En: 159kcal F: 2,2g Zs: 3,6g Sz: 28,6g</p> <p>Rántott csirkemell<br/>En: 279kcal F: 23,9Zs: 11,1g Sz: 20,5g</p> <p>Burgonyapüré<br/>En: 289kcal F: 8,2g Zs: 6,5g Sz: 48,3g</p> <p>Savanyúkáposzta<br/>En: 10kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 1,7g</p> <p>Allergén: 1,3,7</p> | <p>Gulyásleves, zöldséges<br/>En: 201kcal F: 8,9g Zs: 12,8g Sz: 12,3g</p> <p>Ferdinánd tekercs<br/>En: 659kcal F: 13,0g Zs: 33,2g Sz: 76,5g</p> <p>Allergén: 1,3,7,9</p>                                                                                                              |
|         | <p>Kockasajt<br/>En: 91kcal F: 4,5g Zs: 7,4g Sz: 1,6g</p> <p>Korpás kifli, teljes kiőrlésű<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Lekváros croissant<br/>En: 264kcal F: 3,7g Zs: 15,4g Sz: 27,4g</p> <p>Banán<br/>En: 84kcal F: 1,0g Zs: 0,1g Sz: 19,4g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                      | <p>Szalámi<br/>En: 47kcal F: 6,8g Zs: 2,1g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0 g Zs: 2,5 g Sz: 0g</p> <p>Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En: 205kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g</p> <p>Kígyóuborka<br/>En: 7kcal F: 0,6g Zs: 0,1 g Sz: 1,0g</p> <p>Allergén: 1,3,7</p> | <p>Tonhalkrém<br/>En: 107kcal F: 7,2g Zs: 8,4 g Sz: 0,3g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p>Allergén: 1,4</p>                                                                                                                                            | <p>Olasz felvágott<br/>En: 33kcal F: 1,4g Zs: 3,1g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0 g Zs: 2,5 g Sz: 0g</p> <p>Korpás zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En: 8kcal F: 0,5g Zs: 0,1g Sz: 1,2g</p> <p>Allergén: 1</p> |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Általános iskolai étlap 2026. február 23-27.

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <p>Tej</p> <p>En: 73kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g</p> <p>Sajtos pogácsa</p> <p>En: 307kcal F: 9,9g Zs: 15,1g Sz: 32,6g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                     | <p>Kakaós tej</p> <p>En: 97kcal F: 5,3g Zs: 0,8g Sz:17,1 g</p> <p>Kalács</p> <p>En: 202kcal F: 5,9g Zs: 5,3g Sz: 32,4g</p> <p>Allergén: 1,3,7</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Tejbendara</p> <p>En: 290kcal F: 10,6g Zs: 3,4g Sz: 53,9g</p> <p>Kakaópor</p> <p>En: 31kcal F: 1,9g Zs: 2,2g Sz:1,1 g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                                        | <p>Gyümölcsstea, cukor nélkül</p> <p>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor</p> <p>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Sonka</p> <p>En: 32kcal F: 4,2g Zs: 1,6g Sz: 0g</p> <p>Vaj</p> <p>En: 73kcal F: 0g Zs: 8,0g Sz: 0,1g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Allergén: 1,7</p> | <p>Gyümölcsstea, cukor nélkül</p> <p>En: 2kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 0,5g</p> <p>Cukor</p> <p>En: 20kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 5,0g</p> <p>Vírslisálata</p> <p>En: 282kcal F: 15,1g Zs: 20,6g Sz: 8,7g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Allergén: 1</p> |
| Ebéd    | <p>Paradicsomleves</p> <p>En:89 kcal F: 2,1g Zs: 3,4g Sz: 12,5g</p> <p>Sertéspörkölt</p> <p>En: 221kcal F: 11,0g Zs: 18,4g Sz: 2,4g</p> <p>Kelkáposztafőzelék</p> <p>En: 168kcal F: 7,3g Zs: 4,6g Sz: 23,8g</p> <p>Allergén: 1,9</p> | <p>Zellerkrémleves</p> <p>En: 87kcal F: 1,9g Zs: 5,4g Sz: 7,4g</p> <p>Pirított zsemlekokca</p> <p>En: 49kcal F: 1,7g Zs: 0,1g Sz: 10,3g</p> <p>Rántott csirkemáj</p> <p>En: 236kcal F:15,7g Zs: 10,4g Sz: 19,6g</p> <p>Burgonyapüré</p> <p>En: 254kcal F: 7,4g Zs: 5,1g Sz: 43,7g</p> <p>Csemege uborka</p> <p>En: 14kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g</p> <p>Allergén: 1,3,7,9,10</p> | <p>Daragaluska leves</p> <p>En: 94kcal F: 2,4g Zs: 3,7g Sz: 12,5g</p> <p>Rántott sertésszelet</p> <p>En: 256kcal F: 16,3g Zs: 13,0g Sz: 18,1g</p> <p>Majonézes kukoricasaláta</p> <p>En: 273kcal F: 5,1g Zs: 17,7g Sz:22,9g</p> <p>Allergén: 1,3,7,9</p> | <p>Somogyi burgonyaleves</p> <p>En: 225kcal F: 15,5g Zs: 9,2g Sz: 19,4g</p> <p>Apróhús</p> <p>En: 219kcal F: 10,9g Zs: 18,4g Sz: 2,3g</p> <p>Zöldborsófőzelék</p> <p>En: 294kcal F: 17,2g Zs: 7,2g Sz: 39,3g</p> <p>Fehérkenyér</p> <p>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                  | <p>Nyírségi gombócleves</p> <p>En: 321kcal F: 18,7g Zs: 17,2g Sz: 22,3g</p> <p>Túrós rétes</p> <p>En: 255kcal F: 12,4g Zs: 11,9g Sz: 24,3g</p> <p>Allergén: 1,3,7,9</p>                                                                                                                     |
|         | <p>Búrkifli, dejós</p> <p>En: 305kcal F: 6,7g Zs: 14,9g Sz: 35,9g</p> <p>Allergén: 1,3,7,8</p>                                                                                                                                       | <p>Kolbász</p> <p>En: 62kcal F: 3,1g Zs: 5,4g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin</p> <p>En: 22kcal F:0 g Zs:2,5 g Sz: 0g</p> <p>Korpás zsemle, teljes kiőrlésű</p> <p>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Jégcsapretek</p> <p>En:4 kcal F: 0,3g Zs: 0,0g Sz: 0,8g</p> <p>Allergén: 1</p>                                                                                            | <p>Fahéjas csiga</p> <p>En: 221kcal F: 6,7g Zs: 7,1g Sz: 32,5g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                                                                                                                                                  | <p>Ízes levél</p> <p>En: 123kcal F: 1,4g Zs: 6,6g Sz: 14,4g</p> <p>Allergén: 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Szalámi</p> <p>En: 32kcal F: 4,2g Zs: 1,6g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin</p> <p>En: 22kcal F:0 g Zs:2,5 g Sz: 0g</p> <p>Kifli</p> <p>En: 120kcal F: 4,1g Zs: 0,3g Sz: 25,1g</p> <p>Alma</p> <p>En: 52kcal F: 0,6g Zs: 0,6g Sz: 10,5g</p> <p>Allergén: 1,7</p>                                 |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!