

## Általános iskolás étlap 2026. március 2-6.

| -       | 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>Lekvár<br/>En: 25kcal F: 0,5g Zs: 0,0g Sz: 5,5g</p> <p>Vaj<br/>En: 73kcal F: 0,0g Zs: 8,0g Sz: 0,1g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p><i>Allergén: 1,</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>Tojássaláta<br/>En: 273kcal F: 9,1g Zs: 24,6g Sz: 3,5g</p> <p>Rozskenyér, teljes kiőrlésű<br/>En: 77kcal F: 2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,10</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>Kakaós csiga kelttészából<br/>En: 426kcal F: 12,8g Zs: 6,7g Sz: 78,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</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>Kolbász<br/>En: 62kcal F: 3,1g Zs: 5,4g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g 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>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>Körözött<br/>En: 47kcal F: 5,0g Zs: 1,6g Sz: 3,0g</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br/>En: 98kcal F: 3,4g Zs: 0,3g Sz: 20,2g</p> <p>Kaliforniai paprika piros<br/>En: 19kcal F: 0,6g Zs: 0,2g Sz: 3,6g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p> |
| Ebéd    | <p>Köménymagleves<br/>En: 183kcal F: 4,1g Zs: 10,8g Sz: 17,1g</p> <p>Pírított zsemlekocka<br/>En: 49kcal F: 1,7g Zs: 0,1g Sz: 10,3g</p> <p>Rakott burgonya<br/>En: 446kcal F: 16,5g Zs: 21,2g Sz: 46,1g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                         | <p>Sertésragu leves<br/>En: 172kcal F: 8,7g Zs: 12,7g Sz: 5,3g</p> <p>Burgonyás tészta<br/>En: 414kcal F: 13,0g Zs: 8,6g Sz: 70,4g</p> <p>Csemege uborka<br/>En: 14kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 2,6g</p> <p><i>Allergén: 1,3,9</i></p>                                                                        | <p>Becsínált leves<br/>En: 120kcal F: 11,3g Zs: 4,4g Sz: 8,4g</p> <p>Tojáslepeny<br/>En: 109kcal F: 5,9g Zs: 9,0g Sz: 1,0g</p> <p>Parajfőzelék<br/>En: 141kcal F: 7,4g Zs: 5,8g Sz: 14,7 g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,9</i></p>                                         | <p>Francia hagymaleves<br/>En: 178kcal F: 3,8g Zs: 9,0g Sz: 20,2g</p> <p>Bácskai rizseshús<br/>En: 447kcal F: 15,8g Zs: 20,6g Sz: 49,0g</p> <p>Káposztasaláta<br/>En: 54kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 12,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                                                             | <p>Karfiolleves<br/>En: 84 kcal F: 2,3 g Zs: 4,3g Sz: 8,7g</p> <p>Paradicsomos káposzta<br/>En: 257kcal F: 4,5g Zs: 5,7g Sz: 46,0g</p> <p>Sült hús<br/>En: 272kcal F: 21,8g Zs: 18,2g Sz: 5,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p><i>Allergén: 1,9</i></p>                                                                                   |
|         | <p>Kockasajt<br/>En: 64kcal F: 5,4g Zs: 3,7g Sz: 2,0g</p> <p>Korpás kifli, teljes kiőrlésű<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Jégcsapretek<br/>En: 7kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 1,3g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                 | <p>Májkrém<br/>En: 63kcal F: 3,2g Zs: 5,5g Sz: 0,1g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En: 12kcal F: 0,7g Zs: 0,2g Sz: 1,8g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                                                                                                 | <p>Szalámi<br/>En: 156kcal F: 7,5g Zs: 13,8g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p>Jégcsapretek<br/>En: 8kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 1,6g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> | <p>Pizzás csiga<br/>En: 226kcal F: 1,1g Zs: 10,7g Sz: 31,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Párizsi<br/>En: 43kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Korpás zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Alma<br/>En: 52kcal F: 0,6g Zs: 0,6g Sz: 10,5g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                                                                                             |

**AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

## Általános iskolás étlap 2026. március 9-13.

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <p>Kakaós tej<br/>En: 97kcal F: 5,3g Zs: 0,8g Sz: 17,1g</p> <p>Kifli<br/>En: 423kcal F: 11,8g Zs: 10,5g Sz: 69,9g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></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><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>Tepertőkrém<br/>En: 434kcal F: 8,2g Zs: 43,4g Sz: 2,2g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 79kcal F: 3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g</p> <p>Lilahagyma<br/>En: 16kcal F: 0,5g Zs: 0,0g Sz: 3,3g</p> <p><i>Allergén: 1,3,10</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>Virslisaláta<br/>En: 141kcal F: 7,5g Zs: 10,3g Sz: 4,3g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p><i>Allergén: 1</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: 64kcal F: 8,5g Zs: 3,3g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin<br/>En: 44kcal F: 0,0g Zs: 4,9g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p>Jégsapretek<br/>En: 8kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 1,6g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> |
|         | <p>Paradicsomleves<br/>En: 89kcal F: 2,1g Zs: 3,4g Sz: 12,5g</p> <p>Sült apróhús<br/>En: 219kcal F: 10,9g Zs: 18,4g Sz: 2,3g</p> <p>Zöldbabfőzelék<br/>En: 161kcal F: 5,8g Zs: 6,8g Sz: 18,9g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p><i>Allergén: 1,7,9</i></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>Főtt rizs<br/>En: 277 kcal F: 6,4 g Zs: 0,2g Sz: 62,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,9</i></p> | <p>Húsgombóc leves<br/>En: 118 kcal F: 4,7 g Zs: 7,1g Sz: 8,5g</p> <p>Diós kalács<br/>En: 300kcal F: 8,3g Zs: 9,2g Sz: 45,5g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,8,9</i></p>                                                                                                                                                                                  | <p>Meggyleves<br/>En: 92kcal F: 1,6g Zs: 2,6g Sz: 14,6g</p> <p>Sertéspörkölt<br/>En: 221kcal F: 11,0g Zs: 18,4g Sz: 2,4g</p> <p>Cukkinifőzelék<br/>En: 295kcal F: 17,4g Zs: 13,1g Sz: 26,4g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                          | <p>Karfiolleves<br/>En: 63 kcal F: 1,8g Zs: 3,3g Sz: 6,5g</p> <p>Bolognai spagetti<br/>En: 523kcal F: 28,6g Zs: 18,0g Sz: 61,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,9</i></p>                                                                                                                                                                                                                              |
| Ebéd    | <p>Gépsonka<br/>En: 31kcal F: 4,5g Zs: 1,4g Sz: 0,1g</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>Kígyóborka<br/>En: 7kcal F: 0,6g Zs: 0,1g Sz: 1,0g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                           | <p>Sajtos croissant<br/>En: 367kcal F: 8,4g Zs: 23,1g Sz: 31,0g</p> <p>Banán<br/>En: 105kcal F: 1,3g Zs: 0,1g Sz: 24,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                         | <p>Kolbász<br/>En: 62kcal F: 3,1g Zs: 5,4g Sz: 0,0g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br/>En: 73kcal F: 2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En: 8kcal F: 0,5g Zs: 0,1g Sz: 1,2g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                                                               | <p>Sós perec<br/>En: 356kcal F: 10,6g Zs: 7,5g Sz: 61,1g</p> <p>Alma<br/>En: 52kcal F: 0,6g Zs: 0,6g Sz: 10,5g</p> <p><i>Allergén: 1,3</i></p>                                                                                                                                       | <p>Tejsokoládés ostyaszelet<br/>En: 202kcal F: 3,0g Zs: 12,3g Sz: 19,5g</p> <p>Narancs<br/>En: 83kcal F: 1,2g Zs: 0,4g Sz: 17,0g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                                                                                                                 |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Általános iskolás étlap 2026. március 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>Sertészsír<br/>En: 180kcal F: 0,0g Zs: 19,9g Sz: 0,0g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 105kcal F: 4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g</p> <p>Póréhagyma<br/>En: 11kcal F: 0,7g Zs: 0,1g Sz: 1,9g</p> <p><i>Allergén: 1</i></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>Mézes margarin<br/>En: 130kcal F: 0,5g Zs: 9,1g Sz: 11,4g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 157kcal F: 6,0g Zs: 0,5g Sz: 32,1g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> | <p>Tejben zabpelyhely<br/>En: 304kcal F: 12,6g Zs: 5,7g Sz: 50,3g</p> <p>Fahéj<br/>En: 37kcal F: 0,4g Zs: 0,3g Sz: 8,0g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></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>Vaj<br/>En: 73kcal F: 0,0g Zs: 8,0g Sz: 0,1g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p>Retek<br/>En: 3kcal F: 0,2g Zs: 0,0g Sz: 0,4g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></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>Tejfölös túró<br/>En: 55kcal F: 4,6g Zs: 3,3g Sz: 1,6g</p> <p>Rozskenyér, teljes kiőrlésű<br/>En: 154kcal F: 4,9g Zs: 0,5g Sz: 32,2g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En: 12kcal F: 0,7g Zs: 0,2g Sz: 1,8g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p> |
| Ebéd    | <p>Zellerkrémleves<br/>En: 87kcal F: 1,9g Zs: 5,4g Sz: 7,4g</p> <p>Pirított zsemlekočka<br/>En: 49kcal F: 1,7g Zs: 0,1g Sz: 10,3g</p> <p>Fasírozott<br/>En: 237kcal F: 10,9g Zs: 16,6g Sz: 10,7g</p> <p>Burgonyafőzelék<br/>En: 197kcal F: 5,3g Zs: 2,6g Sz: 37,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,9</i></p>                                          | <p>Zöldségleves daragaluskával<br/>En: 94kcal F: 2,4g Zs: 3,7g Sz: 12,5g</p> <p>Zúzaragu<br/>En: 148 kcal F: 13,8g Zs: 9,0g Sz: 2,8g</p> <p>Burgonyapüré<br/>En: 254kcal F: 7,4g Zs: 5,1g Sz: 43,7g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,9,10</i></p>                                               | <p>Csontleves zöldségekkel, tésztával<br/>En: 141kcal F: 5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g</p> <p>Bakonyi ragu<br/>En: 455kcal F: 21,3g Zs: 35,4g Sz: 12,1g</p> <p>Galuska<br/>En: 239kcal F: 7,6g Zs: 4,4g Sz: 42,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,9</i></p> | <p>Gulyásleves<br/>En: 201kcal F: 8,9g Zs: 12,8g Sz: 12,3g</p> <p>Aranygaluska<br/>En: 369kcal F: 9,8g Zs: 15,1g Sz: 48,0g</p> <p>Vaníliásodó<br/>En: 93kcal F: 3,8g Zs: 2,4g Sz: 14,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7,8,9</i></p>                                                                                                     | <p>Burgonya krémleves<br/>En: 380kcal F: 7,8g Zs: 18,2g Sz: 46,9g</p> <p>Sült hús<br/>En: 136kcal F: 10,9g Zs: 9,1g Sz: 2,5g</p> <p>Tökfőzelék<br/>En: 147kcal F: 3,6g Zs: 6,5g Sz: 18,2g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                              |
|         | <p>Olasz felvágott<br/>En:100kcal F: 4,1g Zs: 9,2g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin<br/>En:22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Korpás zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En:126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p>Kígyóborka<br/>En:5kcal F: 0,4g Zs: 0,0g Sz: 0,7g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                                                      | <p>Sonkakrém<br/>En:101kcal F: 8,2g Zs: 7,4g Sz: 0,3g</p> <p>Rozskenyér, teljes kiőrlésű<br/>En:054kcal F: 4,9g Zs: 0,5g Sz: 32,2g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En:12kcal F: 0,7g Zs: 0,2g Sz: 1,8g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p>                                                              | <p>Sajtos kifli<br/>En: 181kcal F: 8,0g Zs: 3,7g Sz: 28,8g</p> <p>Alma<br/>En: 28kcal F: 0,3g Zs: 0,3g Sz: 5,6g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                               | <p>Tavaszi felvágott<br/>En:37kcal F: 2,1g Zs: 2,9g Sz: 0,5g</p> <p>Margarin<br/>En:22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En:205kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g</p> <p>Uborka<br/>En:5kcal F: 0,4g Zs: 0,0g Sz: 0,7g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                               | <p>Csokikrémmel töltött tejszelet csokoládébevonattal<br/>En: 132kcal F: 2,5g Zs: 8,6g Sz: 11,2g</p> <p>Körte<br/>En: 79kcal F: 0,6g Zs: 0,5g Sz: 18,0g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                                                             |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

## Általános iskolás étlap 2026. március 23-27.

|         | 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>Sertésmájkrém<br/>En: 107kcal F: 5,4g Zs: 8,4g Sz: 2,4g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 131kcal F: 5,0g Zs: 0,4g Sz: 26,8g</p> <p>Retek<br/>En: 3kcal F: 0,2g Zs: 0,0g Sz: 0,4g</p> <p><i>Allergén: 1</i></p> | <p>En: 121kcal F: 8,5g Zs: 3,8g Sz: 13,3g</p> <p>Gabonapehely<br/>En: 207kcal F: 2,3g Zs: 4,9g Sz: 38,0g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></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>Szalámi<br/>En: 104kcal F: 5,0g Zs: 9,2g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br/>En: 73kcal F: 2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g</p> <p>Zöldpaprika<br/>En: 10kcal F: 0,6g Zs: 0,2g Sz: 1,5g</p> <p><i>Allergén: 1</i></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>Főtt virsli<br/>En: 139kcal F: 7,5g Zs: 12,0g Sz: 0,1g</p> <p>Mustár<br/>En: 17kcal F: 0,6g Zs: 0,6g Sz: 2,2g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p><i>Allergén: 1,10</i></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>Bundáskenyér<br/>En: 336kcal F: 9,4g Zs: 18,2g Sz: 33,3g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                              |
| Ebéd    | <p>Almaleves<br/>En: 111kcal F: 1,9g Zs: 3,7g Sz: 16,9g</p> <p>Csirkepörkölt<br/>En: 121kcal F: 13,3g Zs: 6,6g Sz: 2,1g</p> <p>Kelkáposztafőzelék<br/>En: 201kcal F: 8,5g Zs: 5,8g Sz: 28,4g</p> <p>Fehérkenyér<br/>En: 52kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                   | <p>Húsleves tésztabetéttel<br/>En: 59kcal F: 4,4g Zs: 1,3g Sz: 7,3g</p> <p>Tarhonyás sertéshús<br/>En: 468kcal F: 19,9g Zs: 22,5g Sz: 46,0g</p> <p>Csemege uborka<br/>En: 28kcal F: 1,2g Zs: 0,2g Sz: 5,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,10</i></p> | <p>Karfiolkrémleves<br/>En: 155kcal F: 4,6g Zs: 9,3g Sz: 13,0g</p> <p>Levesgyöngy<br/>En: 55kcal F: 0,8g Zs: 3,8g Sz: 4,3g</p> <p>Rántott csirkecomb<br/>En: 253kcal F: 18,3g Zs: 11,8g Sz: 18,2g</p> <p>Sósкамártás<br/>En: 191kcal F: 4,9g Zs: 9,0g Sz: 21,2g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                       | <p>Sertésragu leves<br/>En: 172kcal F: 8,7g Zs: 12,7g Sz: 5,3g</p> <p>Káposztás kocka<br/>En: 419kcal F: 11,8g Zs: 8,6g Sz: 72,7g</p> <p><i>Allergén: 1,3,9</i></p>                                                                                                                                                                            | <p>Zöldségkrémleves<br/>En: 141kcal F: 6,4g Zs: 4,5g Sz: 14,4g</p> <p>Meggymártás<br/>En: 150kcal F: 2,2g Zs: 2,8g Sz: 27,3g</p> <p>Sült csirke<br/>En: 104kcal F: 17,3g Zs: 3,7g Sz: 0,4g</p> <p>Pirított dara<br/>En: 215kcal F: 5,2g Zs: 3,5g Sz: 40,4g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p> |
|         | <p>Kuglóf<br/>En: 282kcal F: 8,0g Zs: 6,9g Sz: 46,4g</p> <p>Narancs<br/>En: 83kcal F: 1,2g Zs: 0,4g Sz: 17,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                                                                             | <p>Molnárika<br/>En: 157kcal F: 4,7g Zs: 4,2g Sz: 25,0g</p> <p>Alma<br/>En: 70kcal F: 0,8g Zs: 0,8g Sz: 14,0g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                               | <p>Gyümölcsjoghurt<br/>En: 125kcal F: 4,2g Zs: 4,3g Sz: 16,8g</p> <p>Kifli<br/>En: 126kcal F: 5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g</p> <p><i>Allergén: 1,7</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Kolbász<br/>En: 74kcal F: 4,0g Zs: 6,4g Sz: 0,1g</p> <p>Margarin<br/>En: 22kcal F: 0,0g Zs: 2,5g Sz: 0,0g</p> <p>Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű<br/>En: 205kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g</p> <p>Póréhagyma<br/>En: 15kcal F: 0,9g Zs: 0,1g Sz: 2,5g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                             | <p>Farsangi fánk, olajjal<br/>En: 201kcal F: 3,8g Zs: 9,8g Sz: 24,1g</p> <p>Alma<br/>En: 28kcal F: 0,3g Zs: 0,3g Sz: 5,6g</p> <p><i>Allergén: 1,3,7</i></p>                                                                                                                                |