

## Általános iskolás étlap 2026.03.30.-04.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Dzsungel - Mézes gabonapehely Tej, 1,5%-os	Gyümölcsstea, cukor nélkül  Kenőmájás Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül  Kakaós csiga kelttésztaból 1.		
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g cukor: 31 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,9 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves 1. Sült csirkecomb 2. Rizibizi 1.	Frankfurti leves 1. Mákos metélt 1.	Sárgaborsó leves 1. Vajas galuska, levesbetét 1. Csikóstokány, sovány sertéshúsból Főtt rizs		
	energia: 417 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g só: 2 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 1,5 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Sertészsír Fehérkenyér Lilahagyma	Párizsi Vaj Félbarna kenyér Kígyóuborka	Sajtos pogácsa 1. Alma		
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,6 g só: 1,2 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,3 g só: 1,7 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 0,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

## Általános iskolás étlap 2026.04.14.-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Debreceni Vaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Tejben zabpehely 1. Fahéj	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sárgabarackdzsem Szendvicsvaj Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Pék szendvics
	energia: 294 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,9 g só: 1,2 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g só: 0,4 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 8 g só: 1,2 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 3 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g só: 0,6 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 63 g / 28,1 g só: 2,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Gyümölcsleves 1. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. Burgonyafőzelék 1.	Lebbencsleves 1. Spagetti carbonara 1.	Sertésragu leves 1. Darás metélt 2.	Babgulyás, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.	Köménymaglevés Sertéspörkölt 1. Tökfőzelék 1.
	energia: 535 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 18 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g só: 0,8 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,9 g só: 2,6 g	energia: 666 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 23 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,9 g só: 1,4 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 28 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,2 g só: 1,2 g	energia: 441 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; diófélék Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Sós perec, vajjal Alma	Gépsonka Szendvicsvaj Zsemle Retek	Szendvicsvaj Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Csökkentett zsírtartalmú kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Gyümölcsös müzliszelet Banán
	energia: 427 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 11 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,1 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g só: 0,4 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,9 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 2 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám

## Általános iskolás étlap 2026.04.20.-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Téliszalámi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Kakaós MAXI gabonapehely Tej, 1,5%-os	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Margarin, 25%-os Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Szendvicsvaj Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Petrezselymes túrókrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Kígyóuborka
	energia: 331 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 7 g só: 1,5 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 1,9 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 4 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,9 g só: 0,8 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves 1. Sertéspörkölt 1. Galuskaköret, olajjal Csemege uborka	Fejtettbab leves 3. Mákos metélt 2.	Zöldségleves 1. Rakott kelkáposzta 3. Fehérkenyér	Csontleves zöldségekkel, tésztával Paradicsomos húsgombóc, sovány sertéshúsból Félbarna kenyér	Hamis gulyásleves 2. Bácskai rizseshús 2. Csemege uborka
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 25 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,7 g só: 6,3 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 21 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 30 g / 9,1 g só: 2,1 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 39 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g só: 4,2 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 23 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g só: 3,6 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli Körte	Szalámis pizza	Virslis leveles tészta, látványpekség	Sonkaszalámi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Csokoládékrémes fánk Alma
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 1,5 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,3 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

## Általános iskolás étlap 2026.04.27.-04.30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésmájkrém Fehérkenyér Paradicsom	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésszír Fehérkenyér Lilahagyma	Kakaós tej Kalács	
	energia: 273 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,8 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 1,1 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 3 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,6 g	
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves 2. Bolognai spagetti 2.	Burgonyaleves 1. Székelykáposzta 2. Fehérkenyér	Gyümölcsleves 2. Borsos sertéstkány sovány sertéshúsból Bulgur	Tarhonyaleves 3. Mexikói chilis bab, marhahússal Fehérkenyér	
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 33 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g só: 2,7 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,9 g só: 3 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 39 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,7 g só: 2,9 g	
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; zeller	
<b>Uzsonna</b>	Joghurtital, gyümölcsös, élőflórás Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Túrós batyu kelttésztaból 2.	Debreceni Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Tejcsokoládés, mogyorós ostyaszélet Alma	
	energia: 262 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 20 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,3 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 7,4 g só: 1,9 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 0,1 g	
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: földimogyoró; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	