

Általános iskolai étlap 2026. május 4-8.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Sárgabarackdzsem Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sonka Margarin Fehérkenyér Kígyóuborka	Tejbendara Kakaópor	Tejeskávé Kalács	Tejben zabpehely Fahéj
	energia: 176 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g szénhidrát: 28 g cukor: 13 g só: 0,9 g	energia: 146 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 23 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 378 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,4 g szénhidrát: 66 g cukor: 29 g só: 0,5 g	energia: 446 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g szénhidrát: 72 g cukor: 41 g só: 0,9 g	energia: 341 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g szénhidrát: 58 g cukor: 25 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves Csikóstokány Tarhonya Csemege uborka	Legényfogó leves Túrós tészta	Zöldségleves daragaluskával Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Burgonyagombóc leves Sült csirkemell Rizibizi Csemege uborka	Cukkini krémleves Zúzapörkölt Galuska Csalamádé
	energia: 1094 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 63 g / 24,1 g szénhidrát: 91 g cukor: 29 g só: 8,7 g	energia: 764 Kcal fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 31 g / 12,8 g szénhidrát: 70 g cukor: 9 g só: 2,4 g	energia: 633 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g szénhidrát: 78 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 652 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g szénhidrát: 82 g cukor: 6 g só: 5,4 g	energia: 676 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,7 g szénhidrát: 87 g cukor: 10 g só: 7,5 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; mustár; szója; tejtermék, laktóz; zeller
Uzsonna	Sertészsír Félbarna kenyér Zöldhagyma	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Sajtos rúd Alma	Párizsi Margarin Fehérkenyér Retek	Sós pereg Körte
	energia: 187 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g szénhidrát: 20 g cukor: 2 g só: 0,6 g	energia: 260 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g szénhidrát: 26 g cukor: 1 g só: 1,6 g	energia: 269 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g szénhidrát: 20 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 149 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g szénhidrát: 17 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 427 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g szénhidrát: 73 g cukor: 11 g só: 2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap 2026. május 11-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vajkrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Tej Mézes gabonapehely	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Körözött tehéntúróból, tejföllel Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,5 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,4 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 1 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,9 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Tojásleves Paprikásburgonya Csemege uborka	Gulyásleves, zöldséges Mágyarakás	Tavaszi zöldségleves Rakott kelkáposzta Fehérkenyér	Gyümölcsleves Sült apróhús Cukkini főzelék Fehérkenyér	Húsgombóc leves Kakaós kalács
	energia: 563 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 22 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,8 g só: 5,2 g	energia: 647 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g cukor: 37 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,2 g só: 1,5 g	energia: 610 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 28 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 31 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 48 g cukor: 37 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,8 g só: 3,7 g	energia: 448 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 15 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 1,1 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit
Uzsonna	Túrós batyu	Croissant	Kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Halkrém Fehérkenyér Citrom	Sajt Margarin Fehérkenyér Alma
	energia: 404 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 20 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,3 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 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: 128 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap 2026. május 18-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Csokigolyó	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfőlös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tojáskrém Fehérkenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sonka Margarin Fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Retek
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g cukor: 30 g só: 1,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g cukor: 12 g só: 1,1 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 10 g só: 2,8 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 44 g / 15,8 g cukor: 8 g só: 1,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Zöldborsóleves Vajas galuska Rizseshús Csemege uborka	Eper krémleves Reszelt csirkemáj Főtt burgonya	Lebbencsleves Bolognai spagetti	Paradicsomleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Fehérkenyér	Becsinált leves Káposztás tészta
	energia: 552 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g cukor: 6 g só: 2,6 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g cukor: 18 g só: 1,8 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,6 g cukor: 11 g só: 3 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,5 g cukor: 15 g só: 1,9 g	energia: 540 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g cukor: 8 g só: 1,1 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Sokmagvas pogácsa Alma	Vajkrém Fehérkenyér Retek	Párizsi Margarin Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csokis fánk Alma	Zalai felvágott Margarin Fehérkenyér Uborka
	energia: 287 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g cukor: 11 g só: 0,6 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g cukor: 3 g só: 1,3 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 1 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap 2026. május 25-29.

	Hétfő - Pütkösd	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli		Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsjoghurt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tavaszi felvágott Margarin Fehérkenyér Zöldpaprika										
	energia: 2 Kcal szénhidrát: 1 g	fehérje: 0 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 10 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,7 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 3 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 10 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 1 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz									
Ebéd		Gyümölcsleves Sült hús Zöldborsófőzelék Fehérkenyér	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka, szárazon, levesbetét Rántott csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta	Kukorica krémleves Csirkeragu Főtt rizs	Frankfurti leves Túrós rétes										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 67 g	fehérje: 40 g cukor: 29 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,5 g só: 4 g	energia: 778 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 35 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,1 g só: 3,6 g	energia: 852 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 33 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 39 g / 20,7 g só: 5,5 g	energia: 759 Kcal szénhidrát: 63 g	fehérje: 35 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 40 g / 12,9 g só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója									
Uzsonna		Sajtos pogácsa Alma	Sajtkém Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Kakaós csiga Körte	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldhagyma										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 10 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 15 g / 5,7 g só: 0,9 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 10 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 8 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g só: 1,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz									

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!