

Általános iskola étlap 2026. június 1-5.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Mézes karika Tej	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Májkrém Fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertészsír Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika
	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 28 g só: 0,7 g	energia: 163 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,7 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 19 g só: 1,5 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g cukor: 7 g só: 0,6 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 9 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Ebéd	Zöldségleves Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék	Nyírségi gombóclevés Darás tészta	Csontleves zöldségekkel, tésztával Bolognai spagetti	Gyümölcsleves Vagdalt Kelkáposzta főzelék	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliásodó
	energia: 603 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g cukor: 7 g só: 1,4 g	energia: 584 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g cukor: 19 g só: 1,4 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,2 g cukor: 11 g só: 3,2 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,6 g cukor: 26 g só: 1,7 g	energia: 701 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,2 g cukor: 32 g só: 1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Párizsi Margarin Fehérkenyér Zöldpaprika	Tepertős pogácsa Alma	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóuborka	Virslis leveles tészta	Müzli szelet Banán
	energia: 186 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 2 g só: 1,4 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g cukor: 1 g só: 1,6 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 35 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szesám

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola étlap 2026. június 8-12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csokigolyó Tej	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vaj Fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Vaj Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Májkrém Fehérkenyér Kígyóuborka
	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: 312 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 7 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 22 g / 8 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 11 g só: 0,6 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 8 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Magyaros karalábéleves Sült csirkecomb Rizibizi	Paradicsomleves Rakott karfiol	Csontleves daragaluskával Csirkepörkölt Tökfőzelék	Brokkoli krémleves Hentes tokány Tarhonyaköret Csemege uborka	Becsinált leves Burgonyás tészta Csemege uborka
	energia: 552 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,1 g cukor: 5 g só: 2 g	energia: 610 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,3 g cukor: 20 g só: 2,4 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,3 g cukor: 7 g só: 1,6 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,9 g cukor: 6 g só: 4,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,5 g cukor: 7 g só: 6,4 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Sajtos stangli Alma	Sonka Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóuborka	Túrós táska	Natúr joghurt Sós pereg	Párizsi Margarin Rozskenyér, teljes kiőrlésű Mandarin
	energia: 233 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 1 g só: 1,4 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g cukor: 18 g só: 0,2 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 11 g só: 2,3 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 6 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola étlap 2026. június 15-19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Jégcsapretek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Főtt virsli Mustár Fehérkenyér	Maci kávé Kalács	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vajkrém Fehérkenyér Zöldpaprika
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 6 g só: 1,6 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 20 g só: 1 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 26 g / 9,3 g cukor: 9 g só: 4 g	energia: 446 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g cukor: 41 g só: 0,9 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 7 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Burgonyaleves Csirkeragu Főtt rizs	Zeller krémleves pirított kenyérkockával Tarhonyás hús Csemege uborka	Csülkös bableves Túrós tészta	Gyümölcsleves Apróhús Zöldbabfőzelék	Zöldborsóleves Vajas galuska Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya
	energia: 611 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,7 g cukor: 4 g só: 2,2 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g cukor: 8 g só: 4,7 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g cukor: 5 g só: 1,6 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,2 g cukor: 18 g só: 0,6 g	energia: 919 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 45 g / 13,7 g cukor: 23 g só: 3,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; kéndioxid, szulfid; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Molnárka Banán	Kolbász Margarin Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Póréhagyma	Kockasajt Kifli	Sonka Margarin Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Párizsi Margarin Rozskenyér, teljes kiőrlésű Mandarin
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 21 g só: 0,6 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g cukor: 3 g só: 1,3 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 1 g só: 1,5 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!