

Általános iskolai étlap 2026. Szeptember 1-4.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai				Csokigolyó Tej			Gyümölcsstea Sajtos stangli			Gyümölcsstea Kakaós csiga			Lekvár Fehérkenyér		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 311 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 203 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g	energia: 269 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g	energia: 294 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 53 g	cukor: 28 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 6 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 21 g	só: 0,2 g	szénhidrát: 44 g	cukor: 24 g	só: 1,3 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt; szója		
Ebéd				Tojásleves Currys csirke Rizs			Csontleves zöldségekkel, tésztával Bolognai spagetti			Zöldségleves daragaluskával Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék			Zöldbableves Hentestokány Tarhonyaköret		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 520 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g	energia: 569 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,9 g	energia: 678 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 32 g / 7,9 g	energia: 658 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 59 g	cukor: 4 g	só: 6,3 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 9 g	só: 2,6 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 19 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 68 g	cukor: 5 g	só: 3,4 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			Allergének: mustár; glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt		
Uzsonna				Briós Alma			Szalámi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika			Burgonyás pogácsa Szőlő			Sertésmájkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 271 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g	energia: 356 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 18 g / 6 g	energia: 203 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g	energia: 165 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 48 g	cukor: 20 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 3 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 9 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 2 g	só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt		

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap 2026. Szeptember 7-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Vaj Fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kolbász Margarin, 25%-os Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóuborka	Tejben zabpehely Fahéj	Müzsikeverék Joghurt	Méz Fehérkenyér
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,9 g só: 0,8 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 15 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,5 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,1 g só: 0,8 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Köménymaglevés Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Csontleves májgombóccal Káposztás tészta	Zöldbablevés Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csalamádékonzerv	Lebbencsleves Apróhús Kelkáposzta főzelék Fehérkenyér	Karfiollevés Töltött paprika Fehérkenyér
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 23 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,1 g só: 3,3 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 18 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g só: 1,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g só: 2,9 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,1 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 23 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,5 g só: 2,6 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Párizsi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom	Kockasajt Kifli	Körözött Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Uborka	Sonka Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom	Csokis müzliszelet Körte
	energia: 178 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g só: 0,9 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 2,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szeszám

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap 2026. Szeptember 14-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Nutella Fehérkenyér	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Zabpehelykeksz	Gyümölcsstea Kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Virslisaláta Rozskenyér, teljes kiőrlésű
	energia: 264 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 20 g só: 0,8 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,2 g cukor: 17 g só: 0,5 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 5 g cukor: 10 g só: 1,4 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g cukor: 12 g só: 3,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár
Ebéd	Burgonyaleves Vagdaltszelet Zöldbabfőzelék Fehérkenyér	Húsgombóc leves Darás tészta	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Fehérkenyér	Gyümölcsleves Tojáslepeny Spenót Fehérkenyér	Karalábéleves Burgonyás tészta Csemege uborka
	energia: 511 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g cukor: 21 g só: 1,7 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g cukor: 10 g só: 1,7 g	energia: 508 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g cukor: 27 g só: 1,7 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g cukor: 5 g só: 4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Sajtos pogácsa Kefir	Olasz felvágott Margarin, 25%-os Tönkölybúza fehérkenyér Kígyóuborka	Sonka Margarin, 25%-os Zsemle Uborka	Kolbász Margarin, 25%-os Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Vaj Fehérkenyér Paradicsom
	energia: 388 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,2 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 2 g só: 1,3 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,4 g cukor: 3 g só: 2,7 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,9 g cukor: 2 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap 2026. Szeptember 21-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Húskrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Vajkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Gyümölcsstea Szalámi Margarin, 25%-os Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kaliforniai paprika piros	Tej Mézes karika	Gyümölcsstea Sonka Margarin, 25%-os Félbarna kenyér Zöldpaprika
	energia: 146 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 37 g só: 0,8 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,8 g cukor: 7 g só: 2,5 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 26 g só: 0,7 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 8 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt
Ebéd	Brokkoli krémleves Sült csirkecomb Rizs Céklakonzerv	Karfiol krémleves Rántott csirkemell Sóska főzelék	Vegyes zöldségleves Daragaluska Vadas Spagetti	Húsleves fásgaluskával Sült apróhús Rizibizi Csemege uborka	Frankfurti leves Lekváros bukta
	energia: 425 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g cukor: 11 g só: 1,8 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,9 g cukor: 13 g só: 2,7 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g cukor: 11 g só: 1,2 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,1 g cukor: 7 g só: 4,4 g	energia: 543 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,1 g cukor: 19 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; zeller; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít	Allergének: mustár; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Magvas rúd Alma	Halkrém Fehérkenyér Paradicsom	Müzli szelet Alma	Körte Kifli	Párizsi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,9 g cukor: 10 g só: 2,2 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 17 g só: 0,2 g	energia: 200 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 17 g só: 0,7 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,2 g cukor: 3 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!