# *Általános iskolai étlap 2026. November 2-6.*

| | **Hétf**ő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Zsír<br>Fehérkenyér<br>Lilahagyma | Tej<br>Csokigolyó | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Ízes levél | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Tejfölös túró<br>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br>Hagyma | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Sertés májkrém<br>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika |
| | energia: 327 Kcal<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 5,7 g<br>szénhidrát: 40 g<br>cukor: 8 g<br>só: 1,2 g | energia: 304 Kcal<br>fehérje: 9 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g<br>szénhidrát: 49 g<br>cukor: 28 g<br>só: 1,1 g | energia: 145 Kcal<br>fehérje: 1 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g<br>szénhidrát: 20 g<br>cukor: 13 g<br>só: 0,2 g | energia: 253 Kcal<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g<br>szénhidrát: 41 g<br>cukor: 10 g<br>só: 1 g | energia: 242 Kcal<br>fehérje: 9 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g<br>szénhidrát: 40 g<br>cukor: 8 g<br>só: 1,1 g |
| | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |
| **Ebéd** | Kapros karalábéleves<br>Alföldi paprikásburgonya<br>Csemege uborka | Brokkoli krémleves,<br>Levesgyöngy<br>Szezámos csirkecomb<br>Rizibizi | Tarhonyaleves<br>Sült virsli<br>Zöldborsófőzelék<br>Fehérkenyér | Csontleves zöldségekkel, tésztával<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonya | Palócleves<br>Mákos tészta |
| | energia: 712 Kcal<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 36 g / 10,7 g<br>szénhidrát: 71 g<br>cukor: 10 g<br>só: 8,7 g | energia: 617 Kcal<br>fehérje: 31 g<br>zsír / telített zs.: 30 g / 10,5 g<br>szénhidrát: 54 g<br>cukor: 7 g<br>só: 2,1 g | energia: 674 Kcal<br>fehérje: 31 g<br>zsír / telített zs.: 27 g / 7,7 g<br>szénhidrát: 75 g<br>cukor: 18 g<br>só: 3,2 g | energia: 776 Kcal<br>fehérje: 42 g<br>zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g<br>szénhidrát: 108 g<br>cukor: 22 g<br>só: 4 g | energia: 660 Kcal<br>fehérje: 23 g<br>zsír / telített zs.: 29 g / 7,8 g<br>szénhidrát: 76 g<br>cukor: 17 g<br>só: 1,1 g |
| | Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás, szezámmag<br>Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár | Allergének: zeller; glutén; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Kakaós csiga | Sajtos pogácsa<br>Alma | Szendvicsvaj<br>Rozskenyér<br>Zöldpaprika | Felvágott<br>Margarin, 25%-os<br>Zsemle<br>Kígyóuborka | Szalámi<br>Margarin, 25%-os<br>Fehérkenyér<br>Alma |
| | energia: 248 Kcal<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g<br>szénhidrát: 46 g<br>cukor: 16 g<br>só: 0,2 g | energia: 359 Kcal<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g<br>szénhidrát: 43 g<br>cukor: 11 g<br>só: 0,9 g | energia: 294 Kcal<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 6,8 g<br>szénhidrát: 33 g<br>cukor: 3 g<br>só: 0,7 g | energia: 207 Kcal<br>fehérje: 13 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g<br>szénhidrát: 26 g<br>cukor: 1 g<br>só: 1,1 g | energia: 378 Kcal<br>fehérje: 14 g<br>zsír / telített zs.: 22 g / 7,8 g<br>szénhidrát: 30 g<br>cukor: 13 g<br>só: 2,5 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

# *Általános iskolai étlap 2026. November 9-13.*

| | **Hétfő** | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Lekvár<br>Margarin, 25%-os<br>Fehérkenyér | Kefir<br>Kifli | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Párizsi<br>Margarin, 25%-os<br>Fehérkenyér<br>Kígyóuborka | Tejben zabpehely<br>Fahéj | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Olasz felvágott<br>Margarin, 25%-os<br>Rozskenyér, teljes kiőrlésű<br>Jégcsapretek |
| | energia: 329 Kcal<br>fehérje: 6 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g<br>szénhidrát: 63 g<br>cukor: 33 g<br>só: 1,5 g | energia: 223 Kcal<br>fehérje: 10 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 3 g<br>szénhidrát: 31 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,1 g | energia: 321 Kcal<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g<br>szénhidrát: 39 g<br>cukor: 8 g<br>só: 2,4 g | energia: 401 Kcal<br>fehérje: 15 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g<br>szénhidrát: 68 g<br>cukor: 29 g<br>só: 0,5 g | energia: 309 Kcal<br>fehérje: 9 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g<br>szénhidrát: 35 g<br>cukor: 8 g<br>só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |
| **Ebéd** | Tojásleves<br>Vagdalt<br>Burgonyafőzelék | Csontleves májgombóccal<br>Sült hús<br>Párolt káposzta<br>Burgonya | Tárkonyos csirkeragu leves<br>Darás tészta baracklekvárral | Lebbencsleves<br>Sertéspörkölt<br>Kelkáposzta főzelék<br>Fehérkenyér | Kolbászos lencseleves<br>Aranygaluska<br>Vaníliasodó |
| | energia: 787 Kcal<br>fehérje: 22 g<br>zsír / telített zs.: 53 g / 15,8 g<br>szénhidrát: 54 g<br>cukor: 4 g<br>só: 3,9 g | energia: 766 Kcal<br>fehérje: 36 g<br>zsír / telített zs.: 32 g / 7 g<br>szénhidrát: 82 g<br>cukor: 15 g<br>só: 4,3 g | energia: 528 Kcal<br>fehérje: 23 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g<br>szénhidrát: 84 g<br>cukor: 18 g<br>só: 1,1 g | energia: 579 Kcal<br>fehérje: 24 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g<br>szénhidrát: 57 g<br>cukor: 6 g<br>só: 1,6 g | energia: 633 Kcal<br>fehérje: 23 g<br>zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g<br>szénhidrát: 82 g<br>cukor: 32 g<br>só: 0,6 g |
| | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | Allergének: glutén; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit |
| **Uzsonna** | Halkrém<br>Citrom<br>Rozskenyér, teljes kiőrlésű | Ízes levél | Tépett hús<br>Zsemle<br>Zöldpaprika | Túró Rudi<br>Alma | Sajtos pogácsa<br>Körte |
| | energia: 152 Kcal<br>fehérje: 7 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g<br>szénhidrát: 22 g<br>cukor: 2 g<br>só: 0,7 g | energia: 123 Kcal<br>fehérje: 1 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g<br>szénhidrát: 14 g<br>cukor: 8 g<br>só: 0,2 g | energia: 413 Kcal<br>fehérje: 29 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g<br>szénhidrát: 30 g<br>cukor: 3 g<br>só: 1,9 g | energia: 143 Kcal<br>fehérje: 4 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g<br>szénhidrát: 21 g<br>cukor: 19 g<br>só: 0 g | energia: 360 Kcal<br>fehérje: 10 g<br>zsír / telített zs.: 15 g / 5,7 g<br>szénhidrát: 45 g<br>cukor: 12 g<br>só: 0,9 g |
| | Allergének: glutén; hal<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; glutén; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

# *Általános iskolai étlap 2026. November 16-20.*

| | **Hétfő** | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Tojáskrém<br>Fehérkenyér<br>Zöldpaprika | Tej<br>Méz<br>Fehérkenyér | Tejbendara<br>Fahéj | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Körözött<br>Fehér kenyér<br>Lilahagyma | Tej<br>Mogyorókrém<br>Fehérkenyér |
| | energia: 272 Kcal<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g<br>szénhidrát: 32 g<br>cukor: 9 g<br>só: 1,7 g | energia: 360 Kcal<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g<br>szénhidrát: 51 g<br>cukor: 21 g<br>só: 1,7 g | energia: 327 Kcal<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g<br>szénhidrát: 62 g<br>cukor: 25 g<br>só: 0,4 g | energia: 208 Kcal<br>fehérje: 16 g<br>zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g<br>szénhidrát: 34 g<br>cukor: 12 g<br>só: 0,9 g | energia: 311 Kcal<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g<br>szénhidrát: 46 g<br>cukor: 21 g<br>só: 1,5 g |
| | Allergének: glutén; mustár; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék; földimogyoró; szója<br>Feltételezhető: csillagfürt |
| **Ebéd** | Karfiolleves<br>Sült apróhús<br>Tökfőzelék<br>Fehérkenyér | Bableves<br>Burgonyás tészta<br>Savanyú káposzta | Burgonya krémleves<br>Rakott káposzta<br>Fehérkenyér | Csontleves daragaluskával<br>Eszterházy csirkeragu<br>Spagetti | Gulyásleves<br>Káposztás tészta |
| | energia: 541 Kcal<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 6 g<br>szénhidrát: 45 g<br>cukor: 8 g<br>só: 2,6 g | energia: 662 Kcal<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 17 g / 3,7 g<br>szénhidrát: 100 g<br>cukor: 5 g<br>só: 2,7 g | energia: 734 Kcal<br>fehérje: 22 g<br>zsír / telített zs.: 38 g / 12,4 g<br>szénhidrát: 76 g<br>cukor: 6 g<br>só: 4,3 g | energia: 680 Kcal<br>fehérje: 33 g<br>zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g<br>szénhidrát: 77 g<br>cukor: 3 g<br>só: 3,9 g | energia: 555 Kcal<br>fehérje: 19 g<br>zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g<br>szénhidrát: 74 g<br>cukor: 8 g<br>só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; zeller; kéndioxid, szulfit | Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: zeller; glutén; tojás<br>Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | Kockasajt<br>Kifli | Gépsonka<br>Margarin, 25%-os<br>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka | Müzli szelet<br>Alma | Pogácsa<br>Körte | Szalámi<br>Margarin, 25%-os<br>Rozskenyér, teljes kiőrlésű<br>Jégcsapretek |
| | energia: 316 Kcal<br>fehérje: 16 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g<br>szénhidrát: 51 g<br>cukor: 2 g<br>só: 1,6 g | energia: 266 Kcal<br>fehérje: 15 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g<br>szénhidrát: 32 g<br>cukor: 3 g<br>só: 1,4 g | energia: 206 Kcal<br>fehérje: 3 g<br>zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g<br>szénhidrát: 34 g<br>cukor: 17 g<br>só: 0,2 g | energia: 215 Kcal<br>fehérje: 5 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g<br>szénhidrát: 30 g<br>cukor: 10 g<br>só: 0,6 g | energia: 344 Kcal<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 20 g / 7 g<br>szénhidrát: 30 g<br>cukor: 3 g<br>só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

# *Általános iskolai étlap 2026. November 23-27.*

| | **Hétfő** | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Lekvár<br>Margarin, 25%-os<br>Fehérkenyér | Tejben zabpehely<br>Kakaópor | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Szalámi<br>Margarin, 25%-os<br>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér<br>Kaliforniai paprika | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Sertés májkrém<br>Zsemle<br>Kígyóuborka | Gyümölcstea, cukor nélkül<br>Cukor<br>Húskrém<br>Korpás zsemle, teljes kiőrlésű<br>Zöldpaprika |
| | energia: 369 Kcal<br>fehérje: 11 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g<br>szénhidrát: 63 g<br>cukor: 33 g<br>só: 1,7 g | energia: 336 Kcal<br>fehérje: 14 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g<br>szénhidrát: 51 g<br>cukor: 25 g<br>só: 0,4 g | energia: 441 Kcal<br>fehérje: 16 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 8,5 g<br>szénhidrát: 39 g<br>cukor: 8 g<br>só: 2,7 g | energia: 200 Kcal<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g<br>szénhidrát: 33 g<br>cukor: 6 g<br>só: 0,9 g | energia: 235 Kcal<br>fehérje: 13 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g<br>szénhidrát: 34 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz |
| **Ebéd** | Magyaros burgonyaleves<br>Csirkepörkölt<br>Lencsefőzelék<br>Fehérkenyér | Paradicsomleves<br>Bakonyi sertésragu<br>Galuska | Húsleves gazdagon<br>Tojáslepény<br>Parajfőzelék | Korhelyleves<br>Sajtos-tejfölös tészta | Frankfurti leves<br>Fahéjas kalács |
| | energia: 576 Kcal<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g<br>szénhidrát: 69 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,2 g | energia: 547 Kcal<br>fehérje: 18 g<br>zsír / telített zs.: 31 g / 9,3 g<br>szénhidrát: 49 g<br>cukor: 10 g<br>só: 3,7 g | energia: 602 Kcal<br>fehérje: 28 g<br>zsír / telített zs.: 27 g / 7,3 g<br>szénhidrát: 60 g<br>cukor: 9 g<br>só: 1,3 g | energia: 698 Kcal<br>fehérje: 28 g<br>zsír / telített zs.: 34 g / 12,1 g<br>szénhidrát: 68 g<br>cukor: 4 g<br>só: 1,9 g | energia: 600 Kcal<br>fehérje: 21 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / 7,9 g<br>szénhidrát: 72 g<br>cukor: 21 g<br>só: 1,6 g |
| | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója; kéndioxid, szulfit | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller<br>Feltételezhető: csillagfürt | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: mustár; szója |
| **Uzsonna** | Sajtos stangli | Lekváros linzer<br>Körte | Vajkrém<br>Fehérkenyér<br>Jégcsapretek | Párizsi<br>Margarin, 25%-os<br>Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér | Kolbász<br>Margarin, 25%-os<br>Fehérkenyér<br>Kígyóuborka |
| | energia: 367 Kcal<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g<br>szénhidrát: 31 g<br>cukor: 1 g<br>só: 0,7 g | energia: 232 Kcal<br>fehérje: 3 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g<br>szénhidrát: 39 g<br>cukor: 25 g<br>só: 0,1 g | energia: 248 Kcal<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g<br>szénhidrát: 35 g<br>cukor: 3 g<br>só: 1,3 g | energia: 269 Kcal<br>fehérje: 10 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g<br>szénhidrát: 33 g<br>cukor: 3 g<br>só: 1,7 g | energia: 337 Kcal<br>fehérje: 13 g<br>zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g<br>szénhidrát: 34 g<br>cukor: 2 g<br>só: 2,7 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén; tojás<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: csillagfürt; szója | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt |

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!