

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Dobozos kakaó⁷ E: 150kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Barack lekváros kifli 100 g^{1,3,6,7} E: 357kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajtos rúd 50 g^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 140kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 1,1g Sertéspörkölt bácskai módra E: 348kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 425kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 11g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,8g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 137kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 469kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 244kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaós tekerecs^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, Cuk: 36g, Só: 0,3g
Uzsonna	Sajtkrémés hétmagvas kenyér jégcsapretekkel +^{1,7} E: 426kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Zala felvágottas, vajkrémés szendvics zsemlelben kígyóuborkával^{1,6,7} E: 295kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Majonézes tojáskrém^{3,7,10} E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Poharas tej E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Szendvicstúró⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bordás 1 db 40 g-os^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Általános iskola laktózzmentes 7-10 (háromszori étkezés)

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Dobozos almalé 2 dl E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajt szeletelt Im.⁷ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 8g, Só: 0,3g Sertéspörkölt bácskai módra E: 348kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 425kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 11g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,8g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 137kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 469kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 244kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Káposztás kocka¹ E: 389kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Uzsonna	Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zala felvágott⁶ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes³ E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt



Általános iskola gluténszegény 7-10 (háromszori étkezés) ebéd

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Almaleves gsz.⁷ E: 144kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 12g, Só: 0,4g Sertéspörkölt bácskai módra E: 348kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves gsz.³ E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Húsgombóc paradicsommártással gsz.³ E: 385kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 11g, Feh.: 12g, CH: 43g, Cuk: 15g, Só: 2,8g	Sárgaborsókrémleves gsz. E: 170kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva gsz., tojás⁴ E: 263kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves glutén-tojásmentes tésztával⁹ E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Paprikás burgonya virslivel gsz. E: 360kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,9g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves gsz. E: 208kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Káposztás kocka gsz.-tojás⁴ E: 420kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,1g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Általános iskola 11-14 (háromszori étkezés)

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Dobozos kakaó⁷ E: 150kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Barack lekváros kifli 100 g^{1,3,7} E: 357kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajtos rúd 50 g^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 147kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 1,1g Sertéspörkölt bácskai módra E: 376kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 484kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 14g, Feh.: 15g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,9g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 497kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 3,9g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 299kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, Cuk: 36g, Só: 0,3g
Uzsonna	Sajtkrémcs hétmagvas kenyér jégcsapretekkel +^{1,7} E: 426kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Zala felvágottas, vajkrémcs szendvics zsemlelén kígyóuborkával^{1,6,7} E: 295kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Majonézes tojáskrém^{3,7,10} E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Poharas tej E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Szendvicstúró⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bordás 1 db 40 g-os^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Dobozos almálé 2 dl E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajt szeletelt Im.⁷ E: 69kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 8g, Só: 0,4g Sertéspörkölt bácskai módra E: 376kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 104kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 484kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 14g, Feh.: 15g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,9g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 497kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 3,9g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 299kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Káposztás kocka¹ E: 453kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Uzsonna	Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zala felvágott⁶ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes³ E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



A változás jogát fenntartjuk!

Általános iskola tejmentes 11-14 (háromszori étkezés)

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Dobozos almalé 2 dl E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 8g, Só: 0,4g Sertéspörkölt bácskai módra E: 376kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 484kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 14g, Feh.: 15g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,9g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 497kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 3,9g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 296kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Káposztás kocka¹ E: 453kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
Uzsonna	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hétmagvas kenyér¹ E: 289kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zala felvágott⁶ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes³ E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gépsonka E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



A változás jogát fenntartjuk!

Általános iskola epés-laktózmentes 11-14 (háromszori étkezés)

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Laktózmentes kocka sajt 1 darab⁷ E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs lekvár E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sertés párizsi E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Sonkakrém Im. E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 8g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Sertés apró E: 265kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcspép epés E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves epés^{1,3} E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Húsgombóc³ E: 295kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 14g, Feh.: 12g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Sütőtökpüré tm.¹ E: 208kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 45g, Cuk: 10g, Só: 0,8g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tarhonyaleves epés^{1,3} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Natúr halszelet^{1,4} E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Brokkoli főzelék tm¹ E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Főtt burgonya E: 169kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés apró E: 265kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Almabefőtt E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséggulyás hússal^{1,3} E: 466kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 11g, Feh.: 15g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Sonkás tészta^{1,7} E: 384kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Babapiskóta^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Kockasajt 1 db⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zala felvágott⁶ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Liga margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkemellsonka⁶ E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcsös joghurt Im⁷ E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Méz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zala felvágott⁶ E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Szulfidok 14. Csillagfűrt



Handwritten signature in blue ink.