

2026. június 1–5.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

23. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.06.01. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Briós ^(1,3,7) E: 240kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 150kcal, Zs: 9g, T.zs: 5g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 162mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pincepörkölt(sertés) E: 354kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 150kcal, Zs: 9g, T.zs: 5g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 162mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Székeykáposzta(sertés) E: 273kcal, Zs: 18g, T.zs: 2g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pizzás papucs ^(1,7) E: 285kcal, Zs: 14g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) E: 195kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 23mg Budapest ragu E: 196kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 451kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) E: 195kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 23mg Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) E: 242kcal, Zs: 15g, T.zs: 2g, Feh.: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zs: 35g, T.zs: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Mongol saláta ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kígyóborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém ⁽⁷⁾ E: 182kcal, Zs: 19g, T.zs: 9g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Soproni felvágott E: 0kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 189kcal, Zs: 10g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Túrós gombóc ^(1,3,7) E: 590kcal, Zs: 21g, T.zs: 8g, Feh.: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Porcukor szórát E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 189kcal, Zs: 10g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 348kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Sajtos pereg ^(1,7) E: 61kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Telj.kiőrlésű vajas croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 80kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Parajmártás ^(1,7) E: 165kcal, Zs: 4g, T.zs: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 208mg Főtt tojás ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt burgonya 1/2 E: 124kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 80kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütve ^(1,6) E: 410kcal, Zs: 35g, T.zs: 3g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 251kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sajt szelet ⁽⁷⁾ E: 112kcal, Zs: 8g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg Paradicsom E: 9kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. június 1–5.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

2026.06.05. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 230kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 67mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 230kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 67mg	Tejberizs ⁽⁷⁾ E: 2kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 142kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
	Lilahagyma E: 16kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott csirkecombfilé ^(1,3,7) E: 326kcal, Zs: 16g, T.zs: 2g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0mg	Hentes tokány(sertés) ⁽¹⁰⁾ E: 160kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	
	Körözött ⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 32mg	Párolt rizs E: 451kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 295kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
		Cékla saláta E: 38kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg		

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. június 8–12.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

24. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.06.08. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fatörzs kifli ^(1,3,7) E: 200kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 121kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bácskai rizseshús (sertés) E: 581kcal, Zs: 19g, T.zs: 1g, Feh.: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 121kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zöldborsófőzelék ^(1,7) E: 193kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 55mg Rántott párizsi ^(1,3,7) E: 155kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tv paprika E: 8kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bécsi felvágott E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Diákcsemege E: 89kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiörlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 77kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ⁽¹⁾ E: 588kcal, Zs: 23g, T.zs: 0g, Feh.: 23g, Cuk: 9g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 77kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bakonyi csirkeapró ^(1,7) E: 154kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 14mg Párolt rizs E: 451kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 83kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 171mg Kifli ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 141kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Sajtos stangli ^(1,7) E: 141kcal, Zs: 9g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 102kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 334kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,2g, Ca: 6mg Sült virsli E: 206kcal, Zs: 18g, T.zs: 6g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 102kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Epertöltelikes gombóc ^(1,3) E: 367kcal, Zs: 3g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Porcukor szórát E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zala felvágott E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Paradicsom E: 9kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ E: 125kcal, Zs: 7g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 6g, Só: 0,1g, Ca: 70mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Kertészleves E: 25kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) E: 209kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 340kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 99kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 27mg	Kertészleves E: 25kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Chilis bab (nem csípős) E: 554kcal, Zs: 23g, T.zs: 1g, Feh.: 29g, Cuk: 1g, Só: 3,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljes kiörlésű sajtos croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. június 8–12.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

2026.06.12. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 364kcal, Zs: 16g, T.zs: 5g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 15mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 364kcal, Zs: 16g, T.zs: 5g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 15mg	Teljes kiőrlésű kakaós csiga ^(1,3,7) E: 588kcal, Zs: 14g, T.zs: 0g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ E: 178kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) E: 173kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0mg	
	Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 295kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Rizi-bizi E: 350kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
	Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7) E: 64kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 8mg		Cékla saláta E: 38kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	

2026. június 15–19.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

25. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.06.15. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Teljes kiőrlésű Csokis bambusz ^(1,3,7) E: 235kcal, Zs: 15g, T.zs: 5g, Feh.: 4g, Cuk: 7g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 170kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 144mg Sonkás sajtos ragu ⁽⁷⁾ E: 167kcal, Zs: 14g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 14mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 288kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 170kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 144mg Káposztás tészta ⁽¹⁾ E: 502kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájas E: 126kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lilahagyma E: 16kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Padlizsánkrém ^(1,3,7,10) E: 100kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 8mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 189kcal, Zs: 10g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Kakaós Piskóta kocka ^(1,3) E: 420kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Vanília öntet ⁽⁷⁾ E: 193kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 6g, Cuk: 18g, Só: 0,2g, Ca: 160mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 189kcal, Zs: 10g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Tejszínes gombás ragu ⁽⁷⁾ E: 189kcal, Zs: 19g, T.zs: 11g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 200mg Gnocchi ^(1,6,7) E: 302kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos rúd ^(1,7) E: 88kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.06.17. Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 156kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Molnárika ^(1,3,7) E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymagleves ⁽¹⁾ E: 45kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zöldborsófőzelék ^(1,7) E: 193kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 55mg Rántott párizsi ^(1,3,7) E: 155kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymagleves ⁽¹⁾ E: 45kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csirkepaprikás ^(1,7) E: 223kcal, Zs: 15g, T.zs: 4g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 122mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 288kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tonhalkrém ^(3,4,10) E: 100kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Meggyes párna ^(1,3,6,7) E: 230kcal, Zs: 11g, T.zs: 4g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paradicsomleves ^(1,9) E: 137kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertésült E: 263kcal, Zs: 20g, T.zs: 2g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csalamádé E: 27kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Paradicsomleves ^(1,9) E: 137kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldbabfőzelék ^(1,7) E: 165kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 134mg Sertéspörkölt ⁽¹⁾ E: 157kcal, Zs: 9g, T.zs: 0g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párizsi (sertés) E: 66kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsom E: 9kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

2026. június 15–19.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

2026.06.19. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves⁽⁹⁾ E: 26kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Vaníliás batyu^(1,3,7) E: 82kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluska betét^(1,3) E: 80kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska betét^(1,3) E: 80kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Olasz felvágott E: 101kcal, Zs: 7g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Rántott csirkemell (sütőben sütve)^(1,3,7) E: 173kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc(sertés)⁽³⁾ E: 308kcal, Zs: 22g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	
	Telj. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾ E: 142kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Párolt rizs E: 451kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paradicsom mártás^(1,9) E: 176kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 20g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	
		Csemege uborka⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Főtt burgonya 1/2 E: 124kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. június 22–26.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

26. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.06.22. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg TK fahéjas gabonapehely ⁽¹⁾ E: 115kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 166kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 376kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 64kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 166kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Piskóta kocka ^(1,3) E: 210kcal, Zs: 8g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csokoládé öntet ⁽⁷⁾ E: 263kcal, Zs: 7g, T.zs: 3g, Feh.: 9g, Cuk: 21g, Só: 0,5g, Ca: 286mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 64kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gépsonka E: 47kcal, Zs: 2g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 35kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Cérmametélt ⁽¹⁾ E: 41kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ^(1,6) E: 410kcal, Zs: 35g, T.zs: 3g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ E: 244kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 35kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Cérmametélt ⁽¹⁾ E: 41kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) E: 209kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 451kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 99kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 27mg	Ízes bukta ^(1,3,7) E: 380kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 141kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Sajtos kifli ^(1,3) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves ^(1,7,9) E: 186kcal, Zs: 12g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 4,1g, Ca: 32mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lecsós virsli E: 328kcal, Zs: 28g, T.zs: 9g, Feh.: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Tarhonya köret ⁽¹⁾ E: 340kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves ^(1,7,9) E: 186kcal, Zs: 12g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 4,1g, Ca: 32mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) E: 173kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 9g, Só: 0,5g, Ca: 21mg Csirkepörkölt E: 167kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájas E: 126kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

2026. június 22–26.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

2026.06.25. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bajor rozsenyér tk.⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sajtos párizsi⁽⁶⁾ E: 72kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés)^(1,7) E: 256kcal, Zs: 17g, T.zs: 2g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 16mg Máktöltelékes nudli^(1,3,7) E: 412kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Porcukor szórat E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés)^(1,7) E: 256kcal, Zs: 17g, T.zs: 2g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 16mg Makaróni tészta⁽¹⁾ E: 376kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Tejföl öntet⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tepertős pogácsa^(1,3,7) E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj. kiórlésű kenyér⁽¹⁾ E: 142kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Vajkrém⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 6g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgarépa korong E: 16kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Citromos almaleves⁽⁷⁾ E: 171kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 63mg Sajtos csirkeragu⁽⁷⁾ E: 223kcal, Zs: 15g, T.zs: 4g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 122mg Tészta köret⁽¹⁾ E: 381kcal, Zs: 6g, T.zs: 0g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Citromos almaleves⁽⁷⁾ E: 171kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 63mg Kolbászos sertésragu⁽¹⁾ E: 230kcal, Zs: 15g, T.zs: 1g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Zöldséges bulgur⁽¹⁾ E: 347kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Kocka sajt⁽⁷⁾ E: 36kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 84mg Stangli⁽¹⁾ E: 190kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. június 29–július 3.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

27. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.06.29. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 77kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 77kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Márványos kalács ^(1,3,7) E: 242kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Chilis bab (nem csípős) E: 554kcal, Zs: 23g, T.zs: 1g, Feh.: 29g, Cuk: 1g, Só: 3,2g, Ca: 0mg	Tészta köret ⁽¹⁾ E: 381kcal, Zs: 6g, T.zs: 0g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg
		Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sonkás sajtos ragu ⁽⁷⁾ E: 167kcal, Zs: 14g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 14mg	Csemege szalámi E: 80kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Alma E: 35kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
2026.06.30. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) E: 92kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18mg	Zellerkrémleves ^(1,7,9) E: 92kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18mg	Főtt tojás kísétkezés ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Baracklekvár E: 53kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekokca ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekokca ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ E: 155kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rostonsült csirkemell* E: 137kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Zöldséges rizseshús E: 531kcal, Zs: 16g, T.zs: 1g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Telj.kiörlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Főtt burgonya 1/2 E: 124kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.07.01. Szerda	Karamellás tej ⁽⁷⁾ E: 125kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Sertés raguleves ^(1,7) E: 215kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 20mg	Sertés raguleves ^(1,7) E: 215kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 20mg	Csirkemell sonka E: 33kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Stangli ⁽¹⁾ E: 190kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Metélt tészta ⁽¹⁾ E: 458kcal, Zs: 17g, T.zs: 2g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejbendara ^(1,7) E: 279kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 10g, Cuk: 20g, Só: 0,3g, Ca: 274mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
		Mák szórat E: 180kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kakaó szórat E: 70kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 17g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiörlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
				Tv paprika E: 8kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.07.02. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ E: 47kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Fahéjas csiga ^(1,3,7) E: 217kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Snidlinges vajkrém ⁽⁷⁾ E: 115kcal, Zs: 12g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Székelykáposzta(sertés) E: 273kcal, Zs: 18g, T.zs: 2g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ E: 244kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Narancs E: 62kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 142kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 43kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Csirkepörkölt E: 167kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	
		Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. június 29–július 3.

Étlap

Alsótagozatos iskolás

2026.07.03. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Brokkoli krémleves ^(1,7) E: 137kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 30mg	Brokkoli krémleves ^(1,7) E: 137kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 30mg	Ivójoghurt ⁽⁷⁾ E: 91kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 143mg
	Párizsikrém ^(3,7,10) E: 162kcal, Zs: 15g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 7mg	Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
	Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Tejfölös burgonyafőzelék ^(1,7) E: 211kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 133mg	Bolognai spagetti ⁽¹⁾ E: 588kcal, Zs: 23g, T.zs: 0g, Feh.: 23g, Cuk: 9g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Korpovit keksz ^(1,3,7,8,11) E: 127kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Paradicsom E: 9kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sült debreceni E: 141kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	
		Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg		

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt