

Alsótagozatos iskolás

ÉTLAP

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka E: 33kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kakaókrém^{6,7} E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tonhalkrém^{3,4,7,10} E: 137kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojáskrém^{1,3,7,10} E: 74kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Újhagyma E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
A menü	Babgulyás(sertés)⁹ E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórát^{1,3} E: 459kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 95g, Cuk: 12g, Só: 1,4g Kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtgaluska alap leves, Sajtgaluska levesbetét^{1,3,7,9} E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 668kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 11g, Feh.: 20g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 1,3g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rántott csirkemell (sütőben sültve), Burgonyapüré^{1,3,7} E: 336kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Őszibarack befőtt E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Csontleves, Cérnametélt^{1,9} E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lencsefőzelék, Csirke nuggets - sütőben sültve^{1,3,7,10} E: 507kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 63g, Cuk: 7g, Só: 1,5g Kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldborsós tejszínes csirkeragu, Masni Tészta köret^{1,7} E: 492kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
B menü	Babgulyás(sertés)⁹ E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Parajos gnocchi, Reszelt sajt^{1,6,7} E: 696kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Kenyér , Alma¹ E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtgaluska alap leves, Sajtgaluska levesbetét^{1,3,7,9} E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejfölös tökfőzelék, Dinó alakú nuggets - sütőben sültve^{1,3,7} E: 249kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi rizseshús E: 480kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csontleves, Cérnametélt^{1,9} E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Budapest ragu, Bulgur¹ E: 491kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rántott sajt sütőben sültve, Párolt rizs, Tartármártás^{1,3,7,10} E: 670kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 13g, Feh.: 21g, CH: 61g, Cuk: 3g, Só: 1,6g
Uzsonna	Császárszemle¹ E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sonkakerém^{3,7,10} E: 149kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tk.korpás kenyér¹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szerencse szelet E: 101kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csokis habos puding^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 19g, Só: 0,1g

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Alsótagozatos iskolás

ÉTLAP

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	TK Vajas croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Vaniliás tej ⁷ E: 222kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 42g, Cuk: 31g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Snidlinges túrókrém ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TK fahéjas gabonapehely ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
A menü	Palóc leves (sertés) ^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejbendara, Fahéjas porcukor szórat ^{1,7} E: 329kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 63g, Cuk: 31g, Só: 0,3g Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs ⁶ E: 506kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 1,7g	Csurgatott tojásleves ^{1,3} E: 77kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya ¹ E: 557kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Cékla saláta, Görögdinnye E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Málnaleves ^{1,7} E: 242kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 19g, Só: 0,4g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi ⁷ E: 924kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 22g, Feh.: 66g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 8,1g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Majorannás burgonyafőzelék, Sült virsli ^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
B menü	Palóc leves (sertés) ^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Makaróni tészta, Tejföl öntet, Reszelt sajt ^{1,7} E: 493kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Húsgombóc(sertés), Főtt burgonya 1/2, Paradicsom mártás ^{1,3,9} E: 607kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 72g, Cuk: 20g, Só: 0,6g	Csurgatott tojásleves ^{1,3} E: 77kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéspörkölt , Sárgaborsófőzelék ¹ E: 401kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Málnaleves ^{1,7} E: 242kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 19g, Só: 0,4g Parajos Tonhalas mártás, Penne tészta, Reszelt sajt ^{1,4,7} E: 519kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 23g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Chilis bab (nem csípős) E: 554kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 57g, Cuk: 1g, Só: 3,2g Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi (sertés) E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zabpehelykeksz erdei gyümölcös ^{1,3,7} E: 189kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 10g, Só: 0,1g Őszibarack E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kocka sajt ⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Párizsi (sertés) E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK Sajtos croissant ^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,9g

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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Alsótagozatos iskolás

ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Molnárka ^{1,3,7} E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém ^{3,4,7,10} E: 137kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TK ízes levél ^{1,3,6,7} E: 410kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajt szelet ⁷ E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Virslis táska ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
A menü	Kapros zöldséges sertésraguleves ⁷ E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Piskóta kocka, Kenyér , Alma ^{1,3} E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vanília öntet ⁷ E: 193kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 18g, Só: 0,2g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, Cuk: 28g, Só: 0,0g Rántott tengeri halrudacska, Karottás rizs, Tartármártás ^{1,3,4,7,10} E: 652kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 87g, Cuk: 3g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás , TK Tészta köret ^{1,7} E: 570kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 33g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Uborka saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerkrémleves, Levesgyöngy ^{1,3,7,9} E: 147kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Fejlett babfőzelék, Sült debreceni ^{1,7} E: 471kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 24g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Spagetti tészta, Bolognai mártás, Reszelt sajt ^{1,7} E: 635kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 5g, Feh.: 25g, CH: 70g, Cuk: 9g, Só: 0,7g Zabrudí ⁶ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
B menü	Kapros zöldséges sertésraguleves ⁷ E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Mac and cheese ^{1,7} E: 540kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 11g, Feh.: 25g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Kenyér , Alma ¹ E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, Cuk: 28g, Só: 0,0g Tavaszi bulguros paella ¹ E: 447kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Köményes sertéssült, Paradicsomos káposzta ¹ E: 413kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 48g, Cuk: 12g, Só: 1,1g Kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves, Levesgyöngy ^{1,3,7,9} E: 147kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Borsos tokány(sertés), Tarhonya köret ¹ E: 518kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kenyér ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g BBQ csirkemell szelet, Párolt rizs ^{1,9,10} E: 690kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 38g, CH: 73g, Cuk: 11g, Só: 10,0g Coleslaw saláta, Zabrudí ^{3,6,10} E: 241kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,7g

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Alsótagozatos iskolás

ÉTLAP

2026. június 15 - 2026. június 19

Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húskrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK Csokis bambusz ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g
	Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
	Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Újhagyma E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos párizsi ⁶ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	

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

Alsótagozatos iskolás

ÉTLAP

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Tízórai	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baracklekvár E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Karamellás tej⁷ E: 125kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,3g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Uzsonna sonka E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Vaníliás túrókrém⁷ E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Stangli¹ E: 190kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
A menü	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bácskai rizseshús (sertés) E: 606kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kovászos uborka¹ E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	Lencsegulyás(sertés)^{1,9} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Ízes bukta , Alma^{1,3,7} E: 415kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves⁹ E: 35kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi^{1,3,7} E: 347kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 42g, Cuk: 7g, Só: 1,3g Kenyér¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtos csirkeragu, Tészta köret^{1,7} E: 603kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 31g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gombaleves^{1,7} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tört burgonya , Sertésflekken, Mongol saláta¹⁰ E: 519kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 19g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zala felvágott E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Padlizsánkrém^{1,3,7,10} E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Almás párna^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

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

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Alsótagozatos iskola

ÉTLAP

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Márványos kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi baromfi felvágott E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			
A menü	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás³ E: 223kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Medvehagymás szárnyasraguleves⁷ E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Piskóta kocka^{1,3} E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csokoládé öntet⁷ E: 263kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk: 21g, Só: 0,5g			
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej.kiörlésű zsemle¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sültpaprika krém E: 104kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			

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