

Alsó tagozatos Általános 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	Tej 1.5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Tejeskávé⁷ E: 156kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Csirkemell sonka E: 33kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kakaókrém^{6,7} E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,2g	Tonhalkrém^{3,4,7,10} E: 137kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Tojáskrém^{1,3,7,10} E: 74kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Félbarna kenyér¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, 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		Bajor rozskenyér tk.¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	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	Babgulyás(sertés)⁹ E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	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	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves, Cérnametélt^{1,9} E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 174kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 14g, Só: 0,4g
	Szilvás gombóc, Fahéjas porcukor szórat^{1,3} E: 459kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 95g, Cuk: 12g, Só: 1,4g	Lecsós virsli, Tarhonya köret¹ E: 668kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 11g, Feh.: 20g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 1,3g	Rántott csirkemell (sütőben sütve), Burgonyapüré^{1,3,7} E: 336kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	Lencsefőzelék, Csirke nuggets - sütőben sütve^{1,3,7,10} E: 507kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 32g, CH: 63g, Cuk: 7g, Só: 1,5g	Zöldborsós tejszínes csirkeragu, Masni Tészta köret^{1,7} E: 492kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Kenyer , Alma¹ E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Őszibarack befőtt E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
B	Babgulyás(sertés)⁹ E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	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	100%-os rostos gyümölcslé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves, Cérnametélt^{1,9} E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves, Levesbetét^{1,9} E: 174kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 14g, Só: 0,4g
	Parajos gnocchi, Reszelt sajt^{1,6,7} E: 696kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 4,4g	Tejfölös tökfőzelék, Dinó alakú nuggets - sütőben sütve^{1,3,7} E: 249kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 4g, Só: 1,9g	Tavaszi rizseshús E: 480kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Budapest ragu, Bulgur¹ E: 491kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rántott sajt sütőben sütve, Párolt rizs, Tartármártás^{1,3,7,10} E: 670kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 13g, Feh.: 21g, CH: 61g, Cuk: 3g, Só: 1,6g
	Kenyer , Alma¹ E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csemege uborka¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Császárszemle¹ E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sonkakrém^{3,7,10} E: 149kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Szerencse szelet E: 101kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kifli¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tk.korpás kenyér¹ E: 149kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csokis habos puding^{6,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 19g, Só: 0,1g
		Retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
			Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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.

Alsó tagozatos Általános 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 tej⁷ E: 222kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 42g, Cuk: 31g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1.5%⁷ TK fahéjas gabonapehely¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Limonádé Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém⁷ 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 Körözött⁷ E: 57kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ 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	Karalábé leves⁷ E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ 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 Pásztortarhonya¹ 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-bizi⁷ E: 924kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 22g, Feh.: 66g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 8,1g	Zabgaluska leves, Zabgaluska^{1,3,7} E: 189kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Majorannás burgonyafőzelék, Sült vörslí^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	B	Karalábé leves⁷ E: 96kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 , Sárgaborsófőzelék¹ E: 401kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer¹ 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	Zabgaluska leves, Zabgaluska^{1,3,7} E: 189kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Chilis bab (nem csípős) E: 554kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 57g, Cuk: 1g, Só: 3,2g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Zsemle¹ 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 gyümölcsös^{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 sajt⁷ E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kifli¹ 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 Zsemle¹ 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Alsó tagozatos Általános 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: 0,0g 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 táská ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
A	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	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Fejtett babfőzelék, Sült debreceni ¹ 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	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	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szálami E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Teljes kiőrlésű korpás zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húskrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Félbarna kenyér ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Újhagyma E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Telj.kiőrlésű zsemle ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajtos párizsi ⁶ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK Csokis bambusz ^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g

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.

Alsó tagozatos Általános 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 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 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 tej ⁷ 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 kenyér ¹ 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 túrókrém ⁷ E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Stangli ¹ E: 190kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 231kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Bácskai rizseshús (sertés) E: 606kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kovászos uborka ¹ 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	Csontleves ⁹ 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 Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	100%-os rostos gyümölcsle 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 saláta ¹⁰ E: 519kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 19g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Uzsonna E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű korpás zsemle ¹ 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	Zsemle ¹ 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 kenyér ¹ 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	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Magyaros vajkrém ⁷ 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.

Alsó tagozatos Általános Iskolás

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	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{1,3,7} E: 350kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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 Telj.kiőrlésű zsemle¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldség 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 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.