

Felső tagozatos Általános Iskolas

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	Tejeskávé ⁷ 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: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Félbarna kenyér ¹ 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: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtgaluska alap leves, Sajtgaluska levesbetét ^{1,3,7,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	100%-os rostos gyümölcsle E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves, Cérametelt ^{1,9} E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 188kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 0,4g
	Szilvas gombóc, Fahéjas porcukor szórat ^{1,3} E: 532kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 110g, Cuk: 17g, Só: 1,6g	Lecsós virsli, Tarhonya köret ¹ E: 655kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 10g, Feh.: 18g, CH: 60g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Rántott csirkemell (sütőben sütv), Burgonyapüré ^{1,3,7} E: 347kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	Lencsefőzelék, Csirke nuggets - sütőben sütv ^{1,3,7,10} E: 566kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 35g, CH: 70g, Cuk: 8g, Só: 1,6g	Zöldborsós tejszínes csirkeragu, Masni Tészta köret ^{1,7} E: 554kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 33g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Kenyer , Alma ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Őszibarack befőtt E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
B	Babgulyás(sertés) ⁹ E: 191kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtgaluska alap leves, Sajtgaluska levesbetét ^{1,3,7,9} E: 160kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	100%-os rostos gyümölcsle E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves, Cérametelt ^{1,9} E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Paradicsomleves, Levesbetét ^{1,9} E: 188kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 15g, 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 sütv ^{1,3,7} E: 269kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 29g, Cuk: 5g, Só: 2,1g	Tavaszi rizseshús E: 514kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Budapest ragu, Bulgur ¹ E: 550kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rántott sajt sütőben sütv, Párolt rizs, Tartármártás ^{1,3,7,10} E: 692kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 13g, Feh.: 21g, CH: 62g, Cuk: 3g, Só: 1,6g
	Kenyer , Alma ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kenyer ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csemege uborka ¹⁰ E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Császárszemle ¹ E: 168kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sonkakrém ^{3,7,10} E: 159kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Szerencse szelet E: 134kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kifli ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Magyaros vajkrém ⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tk.korpás kenyér ¹ 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	Zsemle ¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Teljes kiörlésű korpás zsemle ¹ 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.

Felső 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: 238kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 35g, 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 E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TK fahéjas gabonapehely¹ E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g 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	B	C	D	E
	Palóc leves (sertés)^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tejbendara, Fahéjas porcukor szórat^{1,7} E: 385kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 74g, Cuk: 39g, Só: 0,4g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves⁷ E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Édes-savanyú csirkemell csíkok, Párolt rizs⁶ E: 540kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 69g, Cuk: 3g, Só: 1,9g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Pásztortarhonya¹ E: 626kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Cékla saláta, Görögdinnye E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Málnaleves^{1,7} E: 257kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 21g, Só: 0,4g Sajtos csirkemell szelet, Rizi-bizi⁷ E: 927kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 22g, Feh.: 66g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 8,1g	Zabgaluska leves, Zabgaluska^{1,3,7} E: 211kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Majorannás burgonyafőzelék, Sült virsli^{1,7} E: 433kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Palóc leves (sertés)^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Makaróni tészta, Tejföl öntet, Reszelt sajt^{1,7} E: 543kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karalábé leves⁷ E: 103kcal, 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: 674kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 80g, Cuk: 20g, Só: 0,8g	Csurgatott tojásleves^{1,3} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéspörkölt , Sárgaborsófőzelék¹ E: 458kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 46g, 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: 257kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 21g, Só: 0,4g Parajos Tonhalas mártás, Penne tészta, Reszelt sajt^{1,4,7} E: 567kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zabgaluska leves, Zabgaluska^{1,3,7} E: 211kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Chilis bab (nem csípős) E: 623kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 3,6g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	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: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zabpehelykeksz erdei gyümölcsös^{1,3,7} E: 189kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 10g, Só: 0,1g Őszibarack E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, 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: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, 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	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.

Felső tagozatos Általános Iskolas

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 Molnárika ^{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: 149kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g 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: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Piskóta kocka, Kenyér , Alma ^{1,3} E: 550kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vanília öntet ⁷ E: 222kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 41g, Cuk: 22g, Só: 0,2g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g Rántott tengeri halrudacska, Karottás rizs, Tartármártás ^{1,3,4,7,10} E: 714kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 95g, Cuk: 3g, Só: 0,9g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirkepaprikás , TK Tészta köret ^{1,7} E: 643kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 37g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Uborka saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zellerkrémleves, Levesgyöngy ^{1,3,7,9} E: 159kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtett babfőzelék, Sült debreceni ¹ E: 496kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 26g, CH: 50g, 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: 690kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 5g, Feh.: 26g, CH: 76g, Cuk: 10g, Só: 0,8g Zabrudí ⁶ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
B	Kapros zöldséges sertésraguleves ⁷ E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Mac and cheese ^{1,7} E: 614kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 12g, Feh.: 29g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Kenyér , Alma ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves ⁷ E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 39g, Cuk: 31g, Só: 0,0g Tavaszi bulguros paella ¹ E: 493kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldségleves, Levesbetét ¹ E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Köményes sertéssült, Paradicsomos káposzta ¹ E: 459kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 56g, Cuk: 15g, Só: 1,2g 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: 159kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Borsos tokány(sertés), Tarhonya köret ¹ E: 542kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,9g 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 BBQ csirkemell szelet, Párolt rizs ^{1,9,10} E: 700kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 3g, Feh.: 38g, CH: 73g, Cuk: 11g, Só: 10,0g Coleslaw saláta, Zabrudí ^{3,6,10} E: 258kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 35g, Cuk: 11g, Só: 0,9g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj. kiörlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege szalámi E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Teljes kiörlésű 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: 145kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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.kiörlésű 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: 96kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	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.

Felső 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	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Karamellás tej⁷ E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	Limonádé E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
	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	Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vaníliás túrókrém⁷ E: 155kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 6g, Só: 0,2g
	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		Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Stangli¹ E: 190kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Baracklekvár E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Uzsonna sonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g				
A	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 261kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Lencsegulyás(sertés)^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csontleves⁹ E: 37kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	100%-os rostos gyümölcsle E: 143kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gombaleves^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Bácskai rizshús (sertés) E: 666kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Ízes bukta , Alma^{1,3,7} E: 432kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi^{1,3,7} E: 359kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 43g, Cuk: 8g, Só: 1,3g	Sajtos csirkeragu, Tészta köret^{1,7} E: 683kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 35g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tört burgonya , Sertésflekken, Mongol saláta¹⁰ E: 543kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
	Kovászos uborka¹ E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g		Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	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	Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Almás párna^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Teljes kiörlésű korpás zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Padlizsánkrém^{1,3,7,10} E: 109kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		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		

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. Csillagfürt

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

Felső 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 Tavaszi baromfi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Karamellás tej⁷ E: 129kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,3g Foszlós kalács^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea Zala felvágott E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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 Tv paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
A	Daragaluska alap leves, Daragaluska betét^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Parajfőzelék, Főtt burgonya 1/2, Főtt tojás^{1,3,7} E: 385kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Medvehagymás szárnyasraguleves⁷ E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Piskóta kocka^{1,3} E: 420kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csokoládé öntet⁷ E: 293kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk: 24g, Só: 0,5g	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy^{1,3,7} E: 227kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsomos Tonhalas penne tészta, Reszelt sajt^{1,4,7} E: 596kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Csontleves, Levesbetét csiga tészta^{1,9} E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sárgaborsófőzelék, Fasírt húsgolyók sütőben sültve^{1,6} E: 731kcal, Zsír: 45g, T.zsír: 4g, Feh.: 26g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyer¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.kiörlésű zsemle¹ E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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: 118kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	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 Telj. kiörlésű kenyér¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Magyaros vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.kiörlésű zsemle¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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.