

2026. augusztus 31–szeptember 4.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

36. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.08.31. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 188kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 188kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Sajtos kifli ^(1,3) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Tejbendara ^(1,7) E: 314kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 12g, Cuk: 22g, Só: 0,4g, Ca: 308mg	Darás metélt ⁽¹⁾ E: 870kcal, Zs: 17g, T.zs: 2g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 142kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
		Fahéj szórás E: 72kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baracklekvár öntet E: 118kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Kenyer ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kenyer ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
2026.09.01. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) E: 261kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 338mg	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) E: 261kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 338mg	Zabpelyheksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) E: 189kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Paprikás csirke apró E: 188kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Pusztapörkölt E: 403kcal, Zs: 16g, T.zs: 1g, Feh.: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Csemege szalámi E: 203kcal, Zs: 14g, T.zs: 4g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Párolt rizs E: 461kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, 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		Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	
2026.09.02. Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 141kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 51kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 51kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Húskrém ⁽⁷⁾ E: 145kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
	Fatörzs kifli ^(1,3,7) E: 200kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, 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	Bajor rozsenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg
		Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Lecsós virsli E: 315kcal, Zs: 27g, T.zs: 8g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Kápia paprika E: 8kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 296kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 15g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Tarhonya köret ⁽¹⁾ E: 340kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	
2026.09.03. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ E: 113kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Zöldborsólevés ⁽⁹⁾ E: 113kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Olasz felvágott E: 134kcal, Zs: 9g, T.zs: 5g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Ízes levél ^(1,3,6,7) E: 410kcal, Zs: 16g, T.zs: 7g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 0mg	Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 395kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Magyaros burgonyafőzelék ^(1,7) E: 233kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 135mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
		Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Dinó alakú nuggets - sütőben sütve ^(1,3,6,7,9,10) E: 192kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0mg	Cibatta ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
			Kenyer ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	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. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. augusztus 31–szeptember 4.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

2026.09.04. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombakrémleves (1,7) E: 132kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 20mg	Gombakrémleves (1,7) E: 132kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 20mg	Sajtos pogácsa (1,3,7) E: 230kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
	Tojáskrém (1,3,7,10) E: 99kcal, Zs: 7g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 11mg	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	Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Bajor rozkenyér tk. (1) E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tarhonyás hús szárnyasból (1) E: 472kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Rántott sertéskaraj (1,3) E: 299kcal, Zs: 20g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
		Mongol saláta (10) E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bulgur (1) E: 330kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
			Cékla saláta E: 44kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, 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. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 7–11.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.07. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 169kcal, Zs: 10g, T.zs: 5g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 169kcal, Zs: 10g, T.zs: 5g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 183mg	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Brióš ^(1,3,7) E: 240kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	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	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
		Pincepörkölt (sertés) E: 398kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Székelykáposzta (sertés) E: 305kcal, Zs: 20g, T.zs: 3g, Feh.: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
		Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40mg	Tv paprika E: 8kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, 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	Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
2026.09.08. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) E: 209kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 27g, Só: 0,1g, Ca: 24mg	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ E: 173kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 1g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 27mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg
	Pizzás papucs ^(1,7) E: 285kcal, Zs: 14g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Budapest ragu E: 220kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) E: 272kcal, Zs: 17g, T.zs: 2g, Feh.: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Párolt rizs E: 461kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Petrezselymes burgonya E: 306kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
			Mongol saláta ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Főtt tojás kísétkezés ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
2026.09.09. Szerda	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Sajtos pereg ^(1,7) E: 61kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, 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	Darás metélt ⁽¹⁾ E: 453kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 395kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Tonhalkrém olaszos ^(4,7) E: 142kcal, Zs: 14g, T.zs: 5g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baracklekvár öntet E: 118kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	
2026.09.10. Csütörtök	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	TK Vajas croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Daragaluska betét ^(1,3) E: 90kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluska betét ^(1,3) E: 90kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, 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
		Parajmártás ^(1,7) E: 182kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 217mg	Fasírt húsgolyók sütőben sütv ^(1,6) E: 455kcal, Zs: 40g, T.zs: 3g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajt szelet ⁽⁷⁾ E: 149kcal, Zs: 11g, T.zs: 7g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 320mg
		Főtt tojás ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 296kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 15g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Paradicsom E: 9kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Főtt burgonya 1/2 E: 139kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, 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. szeptember 7–11.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

2026.09.11. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 263kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 77mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 263kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 77mg	Tejberizs ⁽⁷⁾ E: 2kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
	Telj. kiórlésű 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 sertésszelet ^(1,3) E: 218kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csikós tokány ^(1,7) E: 296kcal, Zs: 15g, T.zs: 3g, Feh.: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 20mg	
	Körözött ⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 32mg	Petrezselymes rizs E: 573kcal, Zs: 22g, T.zs: 2g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 330kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
		Cékla saláta E: 44kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, 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. szeptember 14–18.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.14. 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: 129kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bácskai rizseshús (sertés) E: 638kcal, Zs: 20g, T.zs: 1g, Feh.: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, 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: 129kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zöldborsófőzelék ^(1,7) E: 201kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 12g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 62mg Rántott párizsi ^(1,3,7) E: 158kcal, Zs: 10g, 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: 98kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
2026.09.15. Kedd	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: 100kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, 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: 87kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ⁽¹⁾ E: 619kcal, Zs: 23g, T.zs: 1g, Feh.: 24g, Cuk: 10g, 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: 87kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bakonyi csirkeapró ^(1,7) E: 174kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 15mg Párolt rizs E: 461kcal, Zs: 12g, 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: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.16. Szerda	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: 113kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 376kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 20g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 7mg Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sült virsli E: 240kcal, Zs: 21g, T.zs: 7g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 113kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Epertöltelékes gombóc ^(1,3) E: 457kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Porcukor szórát E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, 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 Pirított magvas sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 191kcal, Zs: 19g, T.zs: 11g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 200mg Paradicsom E: 9kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.17. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ E: 140kcal, Zs: 8g, T.zs: 4g, Feh.: 8g, Cuk: 6g, Só: 0,1g, Ca: 80mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Kertészleves E: 29kcal, 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 sütvé ^(1,3,4) E: 234kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 350kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 111kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 1g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 31mg	Kertészleves E: 29kcal, 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: 623kcal, Zs: 25g, T.zs: 1g, Feh.: 32g, Cuk: 1g, Só: 3,6g, Ca: 0mg Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TK Sajtos croissant ^(1,3,7) E: 207kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.18. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 393kcal, Zs: 17g, T.zs: 5g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 16mg Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ E: 201kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Bulgur ⁽¹⁾ E: 330kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 393kcal, Zs: 17g, T.zs: 5g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 16mg Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) E: 173kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0mg Karottás rizs E: 412kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Teljes kiörlésű Kakaós csiga ^(1,3,7) E: 155kcal, Zs: 4g, 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. szeptember 14–18.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

	Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7) E: 85kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 11mg		Cékla saláta E: 44kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, 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. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt

2026. szeptember 21–25.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.21. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Burgonyás pogácsa ^(1,3,7) E: 217kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 194kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 147mg Sonkás sajtos ragu ⁽⁷⁾ E: 175kcal, Zs: 14g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 15mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 329kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 194kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 147mg Káposztás tészta ⁽¹⁾ E: 569kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 27g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, 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 Kenőmájás 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: 109kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 9mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, 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: 222kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 22g, Só: 0,2g, Ca: 182mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Tejszínes gombás ragu ⁽⁷⁾ E: 227kcal, Zs: 23g, T.zs: 14g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg 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: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 156kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Molnárka ^(1,3,7) E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymagleves ⁽¹⁾ E: 51kcal, 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 Fejtett babfőzelék ^(1,7) E: 355kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 18mg Csirkepörkölt E: 190kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymagleves ⁽¹⁾ E: 51kcal, 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: 214kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 18mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 329kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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: 112kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, 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: 152kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertéssült E: 290kcal, Zs: 22g, T.zs: 2g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Hagymás tört burgonya E: 332kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csalamádé E: 32kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Paradicsomleves ^(1,9) E: 152kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertéspörkölt ⁽¹⁾ E: 181kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 376kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 20g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 7mg 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: 88kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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

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. szeptember 21–25.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

2026.09.25. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Búrkifli^(1,3,7) E: 375kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, 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: 90kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluska betét^(1,3) E: 90kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Telj. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾ E: 142kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Kukoricabundás csirkemell csíkok^(1,3,7) E: 194kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Húsgombóc(sertés)⁽³⁾ E: 341kcal, Zs: 25g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	
	Pritaminos sajtkrém⁽⁷⁾ E: 156kcal, Zs: 15g, T.zs: 9g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160mg	Párolt rizs E: 461kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paradicsom mártás^(1,9) E: 138kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, 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: 139kcal, 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. szeptember 28–október 2.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

40. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.28. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fahéjas gabonapehely ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 188kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 412kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, 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: 57kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 188kcal, Zs: 8g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Piskóta kocka ^(1,3) E: 420kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csokoládé öntet ⁽⁷⁾ E: 293kcal, Zs: 7g, T.zs: 3g, Feh.: 10g, Cuk: 24g, Só: 0,5g, Ca: 314mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gépsonka E: 63kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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: 98kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 37kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Cérnametélt ⁽¹⁾ E: 46kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ^(1,6) E: 455kcal, Zs: 40g, T.zs: 3g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ E: 276kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csontleves ⁽⁹⁾ E: 37kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Cérnametélt ⁽¹⁾ E: 46kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) E: 234kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 461kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 111kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 1g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 31mg	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: 205kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 4,6g, Ca: 34mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lecsós virsli E: 315kcal, Zs: 27g, T.zs: 8g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Tarhonya köret ⁽¹⁾ E: 340kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves ^(1,7,9) E: 205kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 4,6g, Ca: 34mg 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: 195kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, Ca: 24mg Csirkepörkölt E: 190kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, 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

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. szeptember 28–október 2.

Étlap

Felsőtagozatos iskolás

2026.10.01. Csütörtök	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 Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sajtos párizsi ⁽⁶⁾ E: 96kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 288kcal, Zs: 19g, T.zs: 3g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 18mg Máktöltelékes nudli ^(1,3,7) E: 535kcal, Zs: 15g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 288kcal, Zs: 19g, T.zs: 3g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 18mg Makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 412kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, 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: 57kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40mg	Tepertős hatszög ^{(1,3,7)} E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.10.02. Péntek	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: 196kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 16g, Só: 0,5g, Ca: 72mg Sajtos csirkeragu ⁽⁷⁾ E: 254kcal, Zs: 18g, T.zs: 5g, Feh.: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 140mg Tészta köret ⁽¹⁾ E: 429kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ E: 196kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 16g, Só: 0,5g, Ca: 72mg Tarhonyás hús szárnyasból ⁽¹⁾ E: 472kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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. Szezám-mag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt