

# Étlap

Változatosan, tudatosan



ISKOLA

36. hét 2026.09.01.-2026.09.04.-ig

|                                                                                                                                                                                                                  | Hétfő | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                          |       | <b>Kakaó 7, (1)</b><br>E:249,63 F:11,18 Zs/t:47,64/4,35 Sz/c:33,74/19,98 S:0,31<br><b>Kuglóf 1, 3, 7</b><br>E:211,157 F:6,01 Zs/t:5,2/2,5 Sz/c:34,82/6,97 S:0,03<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05                  | <b>Citromos tea (1)</b><br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br><b>Diákcsemege</b><br>E:124,42 F:3,3 Zs/t:8,13/0,86 Sz/c:9,17/4,65 S:0,01<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:145,26 F:6,90 Zs/t:0,90/0,36 Sz/c:26,46/1,48 S:1,48<br><b>Jégcsap retek</b><br>E:8,47 F:0,66 Zs/t:0,06/0,02 Sz/c:1,58/0,39 S:0,02              | <b>Házi barackos ivójoghurt 7</b><br>E:240,22 F:7,58 Zs/t:7,48/4,3 Sz/c:34,34/34,34 S:0,66<br><b>Kifli 1, 3, 7</b><br>E:128,46 F:5,67 Zs/t:2,6/1,49 Sz/c:20,45/0 S:0,76                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Gyümölcs tea (1)</b><br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br><b>Főtt tojás 3</b><br>E:66,07 F:5,4 Zs/t:4,8/1,24 Sz/c:0,24/0 S:0,14<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)</b><br>E:126,03 F:5,34 Zs/t:0,07 Sz/c:24,28/0,32 S:0,56<br><b>TV paprika</b><br>E:11,76 F:0,72 Zs/t:0,18/0 Sz/c:1,8/0 S:0                                           |
| Ebéd A                                                                                                                                                                                                           |       | <b>Tejfölös zöld</b><br>E:129,34 F:3, /0,52 S:2,21<br><b>Bolognai ser</b><br>E:213,8 F:16, 4,34/10,92 S:2,22<br><b>Tésztaköret</b><br>E:269,96 F:9, 1,96 S:1,74<br><b>Reszelt sajt</b><br>E:111,56 F:8, /8/0 S:0,73<br><b>Hideg ebéd</b>                          | <b>Paradicsomleves 1, 9</b><br>E:132 F:3,46 Zs/t:0,38/0,07 Sz/c:28,37/14,29 S:2,14<br><b>Rakott kelkáposzta 7, (1)</b><br>E:493,86 F:22 Zs/t:27,12/8,38 Sz/c:38,45/2,3 S:2,05<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02                                                                                        | <b>Gyömbéres erőleves reszelt tésztával</b><br>E:105,17 F:2,82 Zs/t:4,22/0,51 Sz/c:13,72/0,12 S:2,68<br><b>Paprikás burgonya virslivel 1, (6, 7, 10)</b><br>E:408,23 F:15,85 Zs/t:14,02/3 Sz/c:53,32/0,4 S:2,86<br><b>Csemegeuborka</b><br>E:9,69 F:0,42 Zs/t:0,07/0 Sz/c:1,83/0 S:1,69<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65                                                                             | <b>Hamis gulyás csicseriborsóval 9, (1)</b><br>E:170,55 F:9,12 Zs/t:0,31/0,2 Sz/c:29,61/1,15 S:2,21<br><b>Túrótöltelikes gombóc 1, (3, 6), 7, (12)</b><br>E:378,5 F:9,8 Zs/t:1,76/0,42 Sz/c:76,9/1,4 S:3,31<br><b>Dejós porckurkó 1</b><br>E:161,86 F:1,87 Zs/t: 2,69/0,05 Sz/c:32,35/30,47 S:0<br><b>Eperöntet (12)</b><br>E:71,02 F:0,12 Zs/t: 0/0 Sz/c:17,46/17,46 S:0,01<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02 |
| Ebéd B                                                                                                                                                                                                           |       | <b>Tejfölös zöldbableves 1. 7. 9</b><br>E:129,34 F: 52 S:2,21<br><b>Svéd húsg</b><br>E:143,71 F: 1,34 S:2,43<br><b>Áfonyaönt</b><br>E:72,89 F: S:0,01<br><b>Pirított bu</b><br>E:121,61 F: S:0,75<br><b>Tökmagos</b><br>E:79,38 F: 45 S:0,92<br><b>Hideg ebéd</b> | <b>Paradicsomleves 1, 9</b><br>E:132 F:3,46 Zs/t:0,38/0,07 Sz/c:28,37/14,29 S:2,14<br><b>Thai fűszeres csirke 1, 6, 7</b><br>E:213,4 F:17,86 Zs/t:8,35/1,53 Sz/c:16,53/13,94 S:2,14<br><b>Pirított tészta 1, (6, 10)</b><br>E:142,37 F:4,55 Zs/t: 2,64/0,34 Sz/c:24,5/0,98 S:0,87<br><b>Wok zöldség</b><br>E:11,92 F:0,83 Zs/t:0,04/0,01 Sz/c:1,94/0,11 S:0,48<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02 | <b>Gyömbéres erőleves reszelt tésztával</b><br>E:105,17 F:2,82 Zs/t:4,22/0,51 Sz/c:13,72/0,12 S:2,68<br><b>Vagdalt szelet 1, 3, (7)</b><br>E:445,9 F:20,79 Zs/t:19,83/6,53 Sz/c:45,52/0,53 S:3,29<br><b>Falafel 1</b><br>E:26,66 F:1,06 Zs/t:0,019 Sz/c:2,55/0,04 S:0,06<br><b>Kapros tökfőzelék 1, 7</b><br>E:245,27 F:5,38 Zs/t:11,21/2,74 Sz/c:30,1/14,17 S:1,87<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65 | <b>Hamis gulyás csicseriborsóval 9, (1)</b><br>E:170,55 F:9,12 Zs/t:0,31/0,2 Sz/c:29,61/1,15 S:2,21<br><b>Paradicsomos gnocchi 9, (1)</b><br>E:507,32 F:14,14,8 Zs/t:5,78/0,79 Sz/c:97,44/14,78 S:5,73<br><b>Reszelt sajt (1), 7</b><br>E:111,56 F:8,31 Zs/t:8,43/5,36 Sz/c:0,48/0 S:0,73<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02                                                                                    |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                          |       | <b>Kenőmájás (1, 6, 7, 10)</b><br>E:110,46 F:5,57 Zs/t:9,7/4,43 Sz/c:0,11/0 S:0,96<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)</b><br>E:126,03 F:5,34 Zs/t:0,07 Sz/c:24,28/0,32 S:0,56<br><b>Pritamínpaprika</b><br>E:18,52 F:0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c:3,62/2,52 S:0,01 | <b>Natúr sajtkrém (1), 7</b><br>E:151,32 F:2,2 Zs/t:15,4/9,16 Sz/c:0,8/0 S:0,47<br><b>Korpás zsemle 1, (13)</b><br>E:166,36 F:7,05 Zs/t:1,02/0,1 Sz/c:32,04/0,42 S:0,73                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Hamburger húskrém 1, 6, 10, (3, 7, 11, 12)</b><br>E:233,89 F:8,77 Zs/t:19,98/6,35 Sz/c:4,47/0,19 S:0,84<br><b>Félbarna kenyér 1, (6, 7)</b><br>E:155,18 F:5,88 Zs/t:0,6/0,18 Sz/c:31,38/0 S:1,2<br><b>Kigyóuborka</b><br>E:7,05 F:0,6 Zs/t: 0,6/0 Sz/c:1,02/0,26 S:0,02<br><b>Aszalt sárgabarack 12</b><br>E:61,35 F:1 Zs/t: 0,1/0,1 Sz/c:14,04/11 S:0,1<br><b>Zabkeksz 1, (3, 6, 7, 8, 13)</b><br>E:69,33 F:1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c:7,36/0,01 S:0,05     | <b>Sajtos pogácsa 1, 7, (12,13)</b><br>E:301,16 F:4,06 Zs/t:21,61/5,91 Sz/c:22,25/0,24 S:1,3<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# Étlap

## Változatosan, tudatosan



ISKOLA

37. hét 2026.09.07.-2026.09.11-ig

|                                                                                                                                                                                                                  | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                                                                                                                                                          | <b>Tej 7</b><br>E:106,77 F:7,48 Zs/t:3,30/1,79 Sz/c:11,66/0 S:0,29<br><b>Számócalekvár (12)</b><br>E:59,18 F:0,1 Zs/t: 0/0 Sz/c:14,55/14,55 S:0,01<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,50 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Félbarna kenyér 1, (6, 7)</b><br>E:155,77 F:6,01 Zs/t:0,6/0,18 Sz/c:38,21/0 S:1,2                                                                                                                        | <b>Gyümölcsstea (1)</b><br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br><b>Eidami sajt 7 (1)</b><br>E:141,07 F:10,48 Zs/t: 10,64/6,77 Sz/c:0,68/0 S:0,80<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,50 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:145,26 F:6,90 Zs/t:0,90/0,36 Sz/c:26,46/1,48 S:1,48<br><b>Kigyóborka</b><br>E:7,05 F:0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c:0,68/0 S:0,02 | <b>Tej 7</b><br>E:106,77 F:7,48 Zs/t:3,30/1,79 Sz/c:11,66/0 S:0,29<br><b>Kakaós csiga 1,7 (6, 12,13)</b><br>E:243,5 F:7,4 Zs/t:7,77/1,79 Sz/c:35,73/9,07 S:0,28                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Gyümölcsstea (1)</b><br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br><b>Baromfipárizsi (1,6,7,10)</b><br>E:73,78 F:5,15 Zs/t: 5,15/1,42 Sz/c:0,95/0 S:0,64<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,50 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:145,26 F:6,90 Zs/t:0,90/0,36 Sz/c:26,46/1,48 S:1,48<br><b>Paradicsom</b><br>E:1,1 F:0,05 Zs/t: 0,01/0 Sz/c:0,20/0,05 S:0        | <b>Citromos tea (1)</b><br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br><b>Rákóczi túrós pohárkrém 1,7 (3,5,8,12)</b><br>E:376,72 F:10,58 Zs/t:14,52/6,71 Sz/c:52,65/33,09 S:0,21                                                                                                                                                                                                            |
| Ebéd A                                                                                                                                                                                                           | <b>Krémsajtos brokkoli krémleves 1,6,7,9</b><br>E:200,5 F:6 Zs/t:14,77/10,36 Sz/c:10,58 /0,54 S:2,75<br><b>Tortilla chips</b><br>E:45,9 F:0,77 Zs/t:2,24/0,26 Sz/c:5362 /0 S:0<br><b>Panírozott halrudak 1,4</b><br>E: 252,4F:15 Zs/t:10,28/0,86 Sz/c: 24,5/0,5 S:1,5<br><b>Kukoricás jázminrizs</b><br>E:186,5 F:4,33 Zs/t:2,4/0,3 Sz/c: 36,4/0,1 S:0,9<br><b>Fűszeres majonéz 3,7,10 (1)</b><br>E:186,5 F:4,33 Zs/t:2,4/0,3 Sz/c: 36,4/0,1 S:0,9 | <b>Gyümölcsleves szederrel 1,7</b><br>E: 210,4 F:3 Zs/t:3,2/1,9 Sz/c:39,9 /35,6 S:0,58<br><b>Húsos rakott burgonya 1,7</b><br>E: 579,7F:21 Zs/t:30,2/7,8 Sz/c:54,3 /2,8 S:2<br><b>Csalamádé (12)</b><br>E: 14F:0,8 Zs/t:0,14/0 Sz/c:2,4 /0 S:0,62<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:64 F:3 Zs/t:0,4/0,1 Sz/c:2,4 / S:0,62                                                                                   | <b>Currys zöldségleves 1,3,9</b><br>E: 99F:3,9 Zs/t:0,6/0,12 Sz/c:19,3/0,5 S:2,6<br><b>Mézes mustáros csirkeragu 1,10,(12)</b><br>E:240,5 F:18,3 Zs/t:8,9/1,5 Sz/c:21,5/14,8 S:2,1<br><b>Párolt bulgur borsóval 1</b><br>E: 347F:12,4 Zs/t:5,3/0,65 Sz/c:66,6 /0,4 S:0,07                                                                                                                                                                                          | <b>Tarhonyaleves 1,9,(6,10)</b><br>E:126,3 F:3 Zs/t:4,1/0,5 Sz/c:18,7 /0,65 S:2,5<br><b>Chili con carne sertéshúsból (1)</b><br>E:562,2 F:31,1 Zs/t:22,3/6,7 Sz/c:58,4 /6,4 S:2,3<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:64 F:3 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64 /0,8 S:0,65                                                                                                                                                         | <b>Tárkonyos csirkeraguleves 1,7,9</b><br>E: 204,6F:15,7 Zs/t:9,3/2,7 Sz/c:14,3 /0,3 S:2,5<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:64 F:3 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64 /0,8 S:0,65<br><b>Káposztás cvekedli 1,(6,10)</b><br>E:565,9 F:11 Zs/t:17,5/2,2 Sz/c:88 /21,6 S:1,8<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t:0,72/0 Sz/c:12,6 /0 S:0                                                                |
| Ebéd B                                                                                                                                                                                                           | <b>Krémsajtos brokkoli krémleves 1,6,7,9</b><br>E:200,5 F:6 Zs/t:14,77/10,36 Sz/c:10,58 /0,54 S:2,75<br><b>Carbonara ragu 1,6,(7)</b><br>E:254,9 F:17,2 Zs/t:18,7/4 Sz/c:5,6 /0,7 S:2,75<br><b>Spagettiköret 1,(6,10)</b><br>E:269,9 F:9 Zs/t:3,6/0,5 Sz/c:49 /2 S:1,7<br><b>Reszelt sajt 7,(1)</b><br>E:111,5 F:8,3 Zs/t:8,4/5,4 Sz/c:0,5 /0 S:0,73                                                                                               | <b>Gyümölcsleves szederrel 1,7</b><br>E: 210,4 F:3 Zs/t:3,2/1,9 Sz/c:39,9 /35,6 S:0,58<br><b>Rántott csirkemell 1,3,(6,11)</b><br>E:230 F:12 Zs/t:8,9/1,2 Sz/c:25 /0,7 S:1,3<br><b>Pritaminos rizs</b><br>E:165,13 F:2,5 Zs/t:2,0/0,26 Sz/c:32,5/1 S:0,9<br><b>Mézes sültzöldségek</b><br>E:53,2 F:0,64 Zs/t:2,2/0,3 Sz/c: 7,7/4 S:0,5                                                                            | <b>Currys zöldségleves 1,3,9</b><br>E: 99F:3,9 Zs/t:0,6/0,12 Sz/c:19,3/0,5 S:2,6<br><b>Gyros csirkehúsból (1,3,6,7,10,11)</b><br>E: 174F:15,2 Zs/t:11,2/4,2 Sz/c:2,8 /1,65 S:3,3<br><b>Saláta</b><br>E:12,8 F:0,5 Zs/t:0/0 Sz/c:2,4 /0,4 S:0,03<br><b>Joghurtöntet 7</b><br>E:60,5 F:3,14 Zs/t:3/1,7 Sz/c:4,7 /4 S:1,6<br><b>Pita 1</b><br>E:34,4 F:1,1 Zs/t:0,15/0 Sz/c:6,9 /0 S:0,17<br><b>Pírtott burgonya</b><br>E:121,6 F:2,75 Zs/t:2,3/0,3 Sz/c:22 /0 S:0,75 | <b>Tarhonyaleves 1,9,(6,10)</b><br>E:126,3 F:3 Zs/t:4,1/0,5 Sz/c:18,7 /0,65 S:2,5<br><b>Fasírtgolyó 1,3,(7)</b><br>E: 200,2F:8,25 Zs/t:12,7/2,6 Sz/c:12,75 /1,8 S:1,43<br><b>Sütőtök fasírt 1,3,(7)</b><br>E:69,23 F:2,2 Zs/t:2/0,3 Sz/c:10,5 /0,5 S:0,63<br><b>Zöldborsófőzelék 1,7</b><br>E:378,3 F:15,5 Zs/t:11,5/2,6 Sz/c:52,25 /19,3 S:1,8<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:64 F:3 Zs/t:0,4/0,1 Sz/c:2,4 / S:0,62 | <b>Tárkonyos csirkeraguleves 1,7,9</b><br>E: 204,6F:15,7 Zs/t:9,3/2,7 Sz/c:14,3 /0,3 S:2,5<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:64 F:3 Zs/t:0,4/0,1 Sz/c:2,4 / S:0,62<br><b>Kókuszos tejberizs 7</b><br>E:498 F: 11,6 Zs/t:2,5/1,6 Sz/c:106 /38 S:0,2<br><b>Kakaó szórát (1)</b><br>E:78,5 F:0,4 Zs/t:0,43/0,26 Sz/c:106 /38 S:0,2<br><b>Alma</b><br>E:62,62 F:0,72 Zs/t:0,72/0 Sz/c:12,6 /0 S:0 |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                          | <b>Zala felvágott (1,6,7)</b><br>E: 85F: 5,5Zs/t:7/2,5 Sz/c: 0,2/0 S:0,9<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,50 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:145,26 F:6,90 Zs/t:0,90/0,36 Sz/c:26,46/1,48 S:1,48<br><b>Pritaminpaprika</b><br>E:18,5 F:0,6 Zs/t:0,2/0 Sz/c:3,6 /2,5 S:0                                                                                                                       | <b>Zöldfűszeres vajkrém 7</b><br>E:57 F:0,4 Zs/t:0,4/0,4 Sz/c: 0,3/0,3 S:0,1<br><b>Kifli 1,3,7</b><br>E:128,4 F:5,7 Zs/t:2,6/1,5 Sz/c:20,5 /0 S:0,76<br><b>Aszalt szilva (12)</b><br>E:35,1 F:0,37 Zs/t:0,1/0 Sz/c:7,6 /6,5 S:0<br><b>Sajtos tallér 1,7,(3,6)</b><br>E:21,2 F:0,5 Zs/t:1,25/0,5 Sz/c:2/0 S:0,12                                                                                                   | <b>Gépsonka (1,6,7)</b><br>E: 55F:8 Zs/t:2,5/0,85 Sz/c:0,14 /0 S:0,4<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E:79,50 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E:145,26 F:6,90 Zs/t:0,90/0,36 Sz/c:26,46/1,48 S:1,48<br><b>Póréhagyma</b><br>E: 3,7F:0,22 Zs/t:0,03/0 Sz/c:1 /0,63 S:0                                                                                                                                                | <b>Poharas gyümölcsjoghurt 7,(1)</b><br>E: 103,8F:3,5 Zs/t:3,6/2 Sz/c:14 /14 S:0,3<br><b>Zabkksz 1,(3,6,7,8)</b><br>E:69F:1,6 Zs/t:3,7/1 Sz/c:7,4 /0 S:0,05                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Tonhalkrém 3,4,7,10,(1)</b><br>E:174,7 F:11,1 Zs/t:13,6/3,4 Sz/c:2 0,18/0 S:1,3<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)</b><br>E:126,03 F:5,34 Zs/t:0/0,07 Sz/c:24,28/0,32 S:0,56<br><b>TV paprika</b><br>E:11,8 F:0,7 Zs/t:0,2/0 Sz/c:1,8 /0 S:0                                                                                                                                                   |
| Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# Étlap

Változatosan, tudatosan



ISKOLA

38. hét 2026.09.14.-2026.09.18-ig

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <p>Gyümölcs tea (1)<br/>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08</p> <p>Kokcasajt 7<br/>E:120,5 F:6,68 Zs/t:10/5,94 Sz/c:0,8/0 S:1,12</p> <p>Teljes kiőrlésű kifli 1<br/>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05</p> <p>Kígyóborka<br/>E:7,05 F:0,6 Zs/t: 0,6/0 Sz/c:1,02/0,26 S:0,02</p>                                                                                                                                          | <p>Kakaó 7, (1)<br/>E:249,63 F:11,18 Zs/t:47,64/4,35 Sz/c:33,74/19,98 S:0,31</p> <p>Kalács 1, 3, 7<br/>E:211,15 F:6,01 Zs/t:5,2/2,5 Sz/c:34,82/6,97 S:0,03</p> <p>Sósperec 1, 6, 7, (12)<br/>E:5,17 F:0,15 Zs/t:0,01/0 Sz/c:1,13/0,07 S:0,07</p> <p>Szőlő<br/>E:56,44 F:0,42 Zs/t:0,21/0 Sz/c:12,67/0 S:0</p>                                                                    | <p>Citromos tea (1)<br/>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08</p> <p>Turistafelvágott (1, 6, 7)<br/>E:110,58 F:4,38 Zs/t:10,25/3,93 Sz/c:0,08/0 S:0,97</p> <p>Margarin (1, 7)<br/>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05</p> <p>Paradicsom<br/>E:1,1 F:0,05 Zs/t:0,01/0 Sz/c:0,2/0,05 S:0</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br/>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65</p> | <p>Házi epres ivóyoghurt 7<br/>E:230,41 F:7,66 Zs/t:7,56/4,3 Sz/c:31,54/31,32 S:0,66</p> <p>Kifli 1, 3, 7<br/>E:128,46 F:5,67 Zs/t:2,6/1,49 Sz/c:20,45/0 S:0,76</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Gyümölcs tea (1)<br/>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08</p> <p>Tojáskrém 3, 7, 10, (1, 12)<br/>E:145,25 F:4,69 Zs/t:13,74/3,28 Sz/c:2/0,25 S:0,86</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)<br/>E:126,03 F:5,34 Zs/t:0,0/0,07 Sz/c:24,28/0,32 S:0,56</p> <p>TV paprika<br/>E:11,76 F:0,72 Zs/t:0,18/0 Sz/c:1,8/0 S:0</p> |
| Ebéd A  | <p>Tejszínes zöldborsó krémleves 1, 6, 7<br/>E:245,63 F:8,23 Zs/t:9,93/5,77 Sz/c:29/9 S:1,81</p> <p>Levesgyöngy 1, 3, 7<br/>E:165,1 F:2,51 Zs/t:11,44/1,39 Sz/c:12,83/0 S:0,31</p> <p>Sertéspaprikás 1, 7<br/>E:220,98 F:18,64 Zs/t:12,84/4,21 Sz/c:7,36/0,54 S:1,93</p> <p>Tésztaköret 1, (6, 10)<br/>E:269,96 F:9,1 Zs/t:3,64/0,49 Sz/c:49/1,96 S:1,74</p>                                                                                          | <p>Minestrone leves 1, 9, (6, 10)<br/>E:155,15 F:6,19 Zs/t:4,29/0,53 Sz/c:22,27/4,13 S:2,15</p> <p>Zöldséges sertésragu 1<br/>E:232,34 F:20,13 Zs/t:10,82/2,83 Sz/c:13,21/0,94 S:1,99</p> <p>Párolt jázminrizs<br/>E:314,01 F:6,4 Zs/t:4,08/0,51 Sz/c:62/0,1 S:1,74</p> <p>Reszelt sajt (1), 7<br/>E:111,56 F:8,31 Zs/t:8,43/5,36 Sz/c:0,48/0 S:0,73</p>                         | <p>Fahéjas almaleves 1, 6, 7<br/>E:255,23 F:2,56 Zs/t:6,9/5,36 Sz/c:45,04/43,23 S:0,55</p> <p>Rakott zöldbab 1, 7<br/>E:563,6 F:25,87 Zs/t:32,87/11,22 Sz/c:42,13/0,55 S:2,41</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>Zöldséges gombóclevés 1, 3, 7, 9<br/>E:170,94 F:4,13 Zs/t:4,54/0,82 Sz/c:28,09/1,85 S:3,72</p> <p>Húsgombóc<br/>E:297,59 F:14,56 Zs/t:16,77/5,98 Sz/c:/ S:</p> <p>Paradicsommártás 1, 9<br/>E:249,91 F:2,91 Zs/t:8,57/0,99 Sz/c:39,82/31,95 S:2,16</p> <p>Főtt burgonya<br/>E:206,29 F:5,5 Zs/t:0,44/0,06 Sz/c:44/0 S:0,89</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br/>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65</p> <p>Alma<br/>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02</p>                                                 | <p>Tejfőlés lencseleves zöldségekkel 7, 9, 10, (1, 12)<br/>E:181,65 F:11,09 Zs/t:3,11/1,5 Sz/c:26,8/0,77 S:1,98</p> <p>Máktöltelikes nudli 1, 3, 7, (6, 8, 9, 10, 11, 12)<br/>E:619,46 F:12,93 Zs/t:24,08/5,36 Sz/c:82,41/8,4 S:2,23</p> <p>Afonyaöntet<br/>E:72,89 F:0,08 Zs/t:0/0 Sz/c:17,91/17,91 S:0,01</p>                       |
| Ebéd B  | <p>Tejszínes zöldborsó krémleves 1, 6, 7<br/>E:245,63 F:8,23 Zs/t:9,93/5,77 Sz/c:29/9 S:1,81</p> <p>Levesgyöngy 1, 3, 7<br/>E:165,1 F:2,51 Zs/t:11,44/1,39 Sz/c:12,83/0 S:0,31</p> <p>Sajttal töltött halfilé 1, 4, 7<br/>E:255,57 F:15,6 Zs/t:14,24/5,21 Sz/c:18/4,68 S:1,2</p> <p>Petrezselymes rizs<br/>E:157,27 F:3,22 Zs/t:2,05/0,26 Sz/c:31,05/0,06 S:0,87</p> <p>Céklás karfiolpüré<br/>E:8,06 F:0,56 Zs/t:0,09/0,01 Sz/c:1,21/0,08 S:0,45</p> | <p>Minestrone leves 1, 9, (6, 10)<br/>E:155,15 F:6,19 Zs/t:4,29/0,53 Sz/c:22,27/4,13 S:2,15</p> <p>BBQ csirkecombfilé 6, (1, 12)<br/>E:155,15 F:6,19 Zs/t:4,29/0,53 Sz/c:22,27/4,13 S:2,15</p> <p>Steakburgonya<br/>E:245,98 F:5,69 Zs/t:4,54/0,52 Sz/c:44,46/0,1 S:1,76</p> <p>Fűszeres kukorica (1, 3, 6, 7, 10, 11)<br/>E:87,62 F:2,39 Zs/t:3,28/0,41 Sz/c:12,09/0 S:0,87</p> | <p>Fahéjas almaleves 1, 6, 7<br/>E:255,23 F:2,56 Zs/t:6,9/5,36 Sz/c:45,04/43,23 S:0,55</p> <p>Szeccsuáni csirkeragu (12)<br/>E:256,3 F:18,49 Zs/t:12,43/2 Sz/c:17,14/9,65 S:3,21</p> <p>Párolt jázminrizs<br/>E:314,01 F:6,4 Zs/t:4,08/0,51 Sz/c:62/0,1 S:1,74</p> <p>Wok zöldség<br/>E:11,92 F:0,83 Zs/t:0,04/0,01 Sz/c:1,94/0,11 S:0,48</p>                                                                | <p>Zöldséges gombóclevés 1, 3, 7, 9<br/>E:170,94 F:4,13 Zs/t:4,54/0,82 Sz/c:28,09/1,85 S:3,72</p> <p>CSirkeuggets 1, 3, (6, 11)<br/>E:133,69 F:9,62 Zs/t:4,94/0,59 Sz/c:12,74/0,07 S:0,12</p> <p>Gombás zöldségfásirt 1, (7)<br/>E:44,85 F:1,71 Zs/t:0,13/0,03 Sz/c:9,14/0,04 S:0,64</p> <p>Fejtett babfőzelék 1, 7<br/>E:417,4 F:21,66 Zs/t:7,08/2,04 Sz/c:66,23/4,51 S:1,77</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br/>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65</p> <p>Alma<br/>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02</p> | <p>Tejfőlés lencseleves zöldségekkel 7, 9, 10, (1, 12)<br/>E:181,65 F:11,09 Zs/t:3,11/1,5 Sz/c:26,8/0,77 S:1,98</p> <p>Kolozsvári paprikás galuska 7, (1)<br/>E:397,66 F:11,51 Zs/t:7,81/2,25 Sz/c:69,59/1,35 S:2,11</p> <p>Csemegeborka<br/>E:9,69 F:0,42 Zs/t:0,07/0 Sz/c:1,83/0 S:1,69</p>                                         |
| Uzsonna | <p>Csirkemellsonka (1, 6, 7)<br/>E:45,54 F:7,77 Zs/t:0,49/0,18 Sz/c:2,45/0 S:0,81</p> <p>Félbarna kenyér 1, (6, 7)<br/>E:155,18 F:5,88 Zs/t:0,6/0,18 Sz/c:31,38/0 S:1,2</p> <p>Margarin (1, 7)<br/>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05</p>                                                                                                                                                                                             | <p>Csicskekrém (10, 12)<br/>E:230,53 F:6,84 Zs/t:12,48/1,16 Sz/c:20,9/0,22 S:1,46</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)<br/>E:126,03 F:5,34 Zs/t:0,0/0,07 Sz/c:24,28/0,32 S:0,56</p> <p>Pritaminpaprika<br/>E:18,52 F:0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c:3,62/2,52 S:0,01</p>                                                                                                             | <p>Korpás zsemle 1, (13)<br/>E:166,36 F:7,05 Zs/t:1,02/0,1 Sz/c:32,04/0,42 S:0,73</p> <p>Körözött 7<br/>E:70,14 F:3,07 Zs/t:5,88/2,91 Sz/c:1,14/0 S:0,73</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Gyros húskrém 6, (1, 3, 7, 10, 11, 12)<br/>E:159,18 F:9,66 Zs/t:12,65/3,8 Sz/c:1,47/0,07 S:0,8</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br/>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65</p> <p>Jégcsapretek<br/>E:8,47 F:0,66 Zs/t:0,06/0,02 Sz/c:1,58/0,39 S:0,02</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Sajtos rúd 1, 7, (6, 12, 13)<br/>E:301,16 F:4,06 Zs/t:21,61/5,91 Sz/c:22,25/0,24 S:1,3</p> <p>Alma<br/>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02</p>                                                                                                                                                                          |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.

# Étlap

## Változatosan, tudatosan



ISKOLA

39. hét 2026.09.21.-2026.09.25-ig

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Tej 7</b><br>E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c:11,66/0 S:0,29<br><b>Méz</b><br>E: 49,07 F: 0,06 Zs/t: 0/0 Sz/c: 12,15/12,15 S:0<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S:0,05<br><b>Félbarna kenyér 1, (6, 7)</b><br>E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/0 S:1,2                                                                                                              | <b>Gyümölcs tea (1)</b><br>E: 20,11 F: 0,44 Zs/t: 0,02/0 Sz/c: 4,51/4,51 S: 0,08<br><b>Gouda sajt 7</b><br>E: 142,92 F: 9,98 Zs/t: 9,98/6,15 Sz/c: 0,89/0,89 S: 0,82<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)</b><br>E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56<br><b>Kígyóborka</b><br>E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,6/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02                                               | <b>Tej 7</b><br>E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29<br><b>Pudingos táská 1, 3, 7, (6, 12, 13)</b><br>E: 256,54 F: 3 Zs/t: 14,57/3,91 Sz/c: 28,05/10,16 S: 0,54                                                                                                                                                                                           | <b>Gyümölcs tea (1)</b><br>E: 20,11 F: 0,44 Zs/t: 0,02/0 Sz/c: 4,51/4,51 S: 0,08<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05<br><b>Sertéspárizsi (1, 6, 7, 10)</b><br>E: 74,63 F: 4,17 Zs/t: 6,37/2,41 Sz/c: 0,07/0 S: 0,8<br><b>Póréhagyma</b><br>E: 3,69 F: 0,22 Zs/t: 0,03/0 Sz/c: 0,63/0 S: 0                                          | <b>Citromos tea (1)</b><br>E: 20,11 F: 0,44 Zs/t: 0,02/0 Sz/c: 4,51/4,51 S: 0,08<br><b>Túrós rudi pohárkrém 1, 7, (3, 5, 6)</b><br>E: 381,69 F: 11,6 Zs/t: 12,76/5,03 Sz/c: 57,11/22,57 S: 0,06                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ebéd A  | <b>Füstölt sajtkrémleves 1, 6, 7, (3, 10)</b><br>E: 208,18 F: 7,26 Zs/t: 13,48/8,91 Sz/c: 13,93/0,59 S: 2,34<br><b>Panírozott halrudak 1, 4</b><br>E: 252,42 F: 15,1 Zs/t: 10,28/0,86 Sz/c: 24,54/0,56 S: 1,52<br><b>Burgonyapüré 6, 7, (1)</b><br>E: 249,33 F: 4,55 Zs/t: 13,37/4,39 Sz/c: 27,41/2,37 S: 1,24<br><b>Szírvárvány zöldségköret (1, 3, 6, 7, 10, 11)</b><br>E: 10,46 F: 0,33 Zs/t: 0,02/0,01 Sz/c: 2,07/0,52 S: 0,93 | <b>Tejszínes erdei gyümölcskrémleves 1, 6, 7</b><br>E: 271,13 F: 3,88 Zs/t: 8,86/7,18 Sz/c: 40,78/39,45 S: 0,57<br><b>Tarhonyás sertéshús</b><br>E: 180,32 F: 17,43 Zs/t: 10,67/2,78 Sz/c: 3,39/0,46 S: 1,9<br><b>Tésztaköret 1, (6, 10)</b><br>E: 269,96 F: 9,1 Zs/t: 3,64/0,49 Sz/c: 49,1,96 S: 1,74<br><b>Céklasaláta</b><br>E: 44,7 F: 0,92 Zs/t: 0,07/0 Sz/c: 9,79/9,78 S: 0,87<br><b>Alma</b><br>E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02                             | <b>Magyaros zöldborsóleves 1, 3, 9</b><br>E: 102,49 F: 4,85 Zs/t: 0,61/0,1 Sz/c: 19,1/0,35 S: 2,61<br><b>Rakottkarfiol-sajttal 1, 7</b><br>E: 578,42 F: 28,17 Zs/t: 32,15/13,35 Sz/c: 43,07/0,28 S: 2,75<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 63,92 F: 3,04 Zs/t: 0,4/0,16 Sz/c: 11,64/0,81 S: 0,65<br><b>Szilva</b><br>E: 37,93 F: 0,64 Zs/t: 0/0 Sz/c: 8,16/0 S: 0,01 | <b>Kertészleves zöldségekkel 1, 3, 9</b><br>E: 102,5 F: 2,93 Zs/t: 4,2/0,5 Sz/c: 12,98/0,11 S: 2,63<br><b>Rántott sajt 1, 3, 7, (6)</b><br>E: 466,17 F: 23,8 Zs/t: 28,44/ 12,15 Sz/c: 28/1,26 S: 2,1<br><b>Répás jázminrizs</b><br>E: 166,39 F: 3,54 Zs/t: 2,09/0,26 Sz/c: 32,84/0,1 S: 1,15<br><b>Kukoricás zöldborsó</b><br>E: 36,79 F: 1,55 Zs/t: 1,2/0,14 Sz/c: 4,87/0,04 S: 0,75                                                                                             | <b>Palóclevess sertéshússal 1, 7, 9</b><br>E: 216,27 F: 16,18 Zs/t: 9,14/2,36 Sz/c: 16,88/0,16 S: 2,27<br><b>Francia rakott burgonya tojással 1, 3, 7</b><br>E: 468,19 F: 20,13 Zs/t: 18,4/8,21 Sz/c: 54,84/4,4 S: 2,6<br><b>Csmegeuborka</b><br>E: 9,69 F: 0,42 Zs/t: 0,07/0 Sz/c: 1,83/0 S: 1,69<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 63,92 F: 3,04 Zs/t: 0,4/0,16 Sz/c: 11,64/0,81 S: 0,65                                                                                   |
| Ebéd B  | <b>Füstölt sajtkrémleves 1, 6, 7, (3, 10)</b><br>E: 208,18 F: 7,26 Zs/t: 13,48/8,91 Sz/c: 13,93/0,59 S: 2,34<br><b>Milánói ragu (1, 6, 7)</b><br>E: 313,03 F: 18,29 Zs/t: 9,63/2,23 Sz/c: 37,89/32,04 S: 2,91<br><b>Tésztaköret 1, (6, 10)</b><br>E: 269,96 F: 9,1 Zs/t: 3,64/0,49 Sz/c: 49,1,96 S: 1,74<br><b>Reszelt sajt (1, 7)</b><br>E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,43/5,36 Sz/c: 0,48/0 S: 0,73                                   | <b>Tejszínes erdei gyümölcskrémleves 1, 6, 7</b><br>E: 271,13 F: 3,88 Zs/t: 8,86/7,18 Sz/c: 40,78/39,45 S: 0,57<br><b>Joghurtos csirkecombfilé 7, (12)</b><br>E: 199,66 F: 21,73 Zs/t: 9,91/2,13 Sz/c: 5,56/0,97 S: 2,02<br><b>Sült cikkburgonya</b><br>E: 122,35 F: 2,78 Zs/t: 2,27/0,26 Sz/c: 22,14/0 S: 0,88<br><b>Sajtkrém brokkolipüré 7 (1)</b><br>E: 29,38 F: 1,38 Zs/t: 2,09/1,21 Sz/c: 1,23/0,3 S: 0,57<br><b>Alma</b><br>E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 | <b>Magyaros zöldborsóleves 1, 3, 9</b><br>E: 102,49 F: 4,85 Zs/t: 0,61/0,1 Sz/c: 19,1/0,35 S: 2,61<br><b>Pestos csirkeragu 1, 6, (8)</b><br>E: 351,73 F: 20,1 Zs/t: 26,86/8,02 Sz/c: 7,28/0,56 S: 2,37<br><b>Párolt jázminrizs</b><br>E: 314,01 F: 6,4 Zs/t: 4,08/0,51 Sz/c: 62/0,1 S: 1,74<br><b>Szilva</b><br>E: 37,93 F: 0,64 Zs/t: 0/0 Sz/c: 8,16/0 S: 0,01             | <b>Kertészleves zöldségekkel 1, 3, 9</b><br>E: 102,5 F: 2,93 Zs/t: 4,2/0,5 Sz/c: 12,98/0,11 S: 2,63<br><b>Sertéssült</b><br>E: 197,97 F: 21,08 Zs/t: 12,19/3,35 Sz/c: 0,75/0,06 S: 1,94<br><b>Zöldségvagdalt 1, (7)</b><br>E: 47,09 F: 1,51 Zs/t: 0,94/0,12 Sz/c: 8,08/0,03 S: 0,6<br><b>Paradisomos káposzta 1</b><br>E: 269,85 F: 4,51 Zs/t: 8,56/1,08 Sz/c: 42,07/14,16 S: 2,09<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 63,92 F: 3,04 Zs/t: 0,4/0,16 Sz/c: 11,64/0,81 S: 0,65 | <b>Palóclevess sertéshússal 1, 7, 9</b><br>E: 216,27 F: 16,18 Zs/t: 9,14/2,36 Sz/c: 16,88/0,16 S: 2,27<br><b>Almás császármorzsa 1,3, (12)</b><br>E: 490,52 F: 5,67 Zs/t: 6,11/0,9 Sz/c: 102/40,71 S: 1,93<br><b>Áfonyaöntet (12)</b><br>E: 72,89 F: 0,08 Zs/t: 0/0 Sz/c: 17,91/17,91 S: 0,01<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 63,92 F: 3,04 Zs/t: 0,4/0,16 Sz/c: 11,64/0,81 S: 0,65<br><b>Dejós porcukor 1</b><br>E: 161,86 F: 1,87 Zs/t: 2,69/0,05 Sz/c: 32,35/30,47 S: 0 |
| Uzsonna | <b>Olasz felvágott (1, 6, 7)</b><br>E: 117,18 F: 4,8 Zs/t: 10,78/4,01 Sz/c: 0,11/0 S: 1,47<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05<br><b>TV paprika</b><br>E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0                                                                               | <b>Magyaros vajkrém 7</b><br>E: 56,97 F: 0,38 Zs/t: 6/2,69 Sz/c: 0,3/0 S: 0<br><b>Kifli 1, 3, 7</b><br>E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76<br><b>Aszalt sárgabarack</b><br>E: 61,35 F: 1 Zs/t: 0,1/0,01 Sz/c: 14,04/11 S: 0,01<br><b>Sajtos tallér 1,7,(3,6)</b><br>E: 21,17 F: 0,51 Zs/t: 1,25/0,48 Sz/c: 1,96/0 S: 0,12                                                                                                                                          | <b>Teljes kiőrlésű kenyér 1</b><br>E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48<br><b>Margarin (1, 7)</b><br>E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05<br><b>Jégcsapretek</b><br>E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02<br><b>Pulykamellsonka (1, 6, 7)</b><br>E: 34,62 F: 6,22 Zs/t: 0,92/0,31 Sz/c: 0,32/0,07 S: 0,74           | <b>Poharas gyümölcsjoghurt 7, (1)</b><br>E: 103,82 F: 3,49 Zs/t: 3,62/1,95 Sz/c: 14,03/14,03 S: 0,31<br><b>Kifli 1, 3, 7</b><br>E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76<br><b>Zabkeksz 1, (3, 6, 7, 8, 13)</b><br>E: 69,33 F: 1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c: 7,36/0,01 S: 0,05                                                                                                                                                                                          | <b>Pizzás csiga 1, 7, (3, 6, 12, 13)</b><br>E: 245,49 F: 3,84 Zs/t: 16,98/ 4,48 Sz/c: 19,05/3,94 S: 1,5<br><b>Alma</b><br>E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.

# Étlap

## Változatosan, tudatosan



ISKOLA

40. hét 2026.09.28.-2026.10.02-ig

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Gyümölcs tea (1)<br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br>Kockasajt ízesített 7<br>E:120,55 F:6,68 Zs/t:10/5,94 Sz/c:0,8/0 S:1,12<br>Teljes kiőrlésű kifli 1<br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br>Kígyóborka<br>E:7,05 F:0,6 Zs/t: 0,6/0 Sz/c:1,02/0,26 S:0,02                                                | Kakaó 7, (1)<br>E:249,63 F:11,18 Zs/t:47,64/4,35 Sz/c:33,74/19,98 S:0,31<br>Briós 1, 3, 7<br>E:211,157 F:6,01 Zs/t:5,2/2,5 Sz/c:34,82/6,97 S:0,03<br>Áfonya<br>E:18,07 F:0,12 Zs/t:0,12/0 Sz/c:3,92/3,33 S:0<br>Ropi 1, 6, 7, (12)<br>E:8,62 F:0,24 Zs/t:0,01/0,01 Sz/c:1,88/0,11 S:0,11                            | Citromos tea (1)<br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br>Diákcsemege<br>E:124,42 F:3,3 Zs/t:8,13/0,86 Sz/c:9,17/4,65 S:0,01<br>Margarin (1, 7)<br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65<br>Paradicsom<br>E:1,1 F:0,05 Zs/t:0,01/0 Sz/c:0,2/0,05 S:0 | Házi szedres ivójoghurt 7<br>E:230,41 F:7,64 Zs/t:7,68/4,3 Sz/c:31,3/30,1 S:0,66<br>Kifli 1, 3, 7<br>E:128,46 F:5,67 Zs/t:2,6/1,49 Sz/c:20,45/0 S:0,76                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gyümölcs tea (1)<br>E:20,11 F:0,44 Zs/t:0,02/0 Sz/c:4,51/4,51 S:0,08<br>Főtt tojás 3<br>E:66,07 F:5,4 Zs/t:4,8/1,24 Sz/c:0,24/0 S:0,14<br>Margarin (1, 7)<br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05<br>Teljes kiőrlésű zsemle 1, (13)<br>E:126,03 F:5,34 Zs/t:0,07 Sz/c:24,28/0,32 S:0,56<br>TV paprika<br>E:11,76 F:0,72 Zs/t:0,18/0 Sz/c:1,8/0 S:0 |
| Ebéd A  | Fűszeres meggy leves 1, 6, 7<br>E:238,75 F:1,62 Zs/t:5,68/4,73 Sz/c:42,59/40,18 S:0,5<br>Mexikói sertésragu (1)<br>E:224,28 F:19,86 Zs/t:11,02/2,83 Sz/c:11,06/4,16 S:2,22<br>Jázmín rizs egytálhoz<br>E:294,75 F:6,43 Zs/t:1,87/0,26 Sz/c:62,16/0,16 S:1,74<br>Reszelt sajt (1), 7<br>E:111,56 F:8,31 Zs/t:8,43/5,36 Sz/c:0,48/0 S:0,73        | Magyaros zellerleves 9, (1)<br>E:37,02 F:1,63 Zs/t:0,31/0,01 Sz/c:6,52/0,58 S:2,47<br>Vadas sertésragu 1, 6, 7, (12)<br>E:330,65 F:19,75 Zs/t:14/4,26 Sz/c:30,78/18,16 S:2,37<br>Tésztaköret 1, (6, 10)<br>E:269,96 F:9,1 Zs/t:3,64/0,49 Sz/c:49,1/96 S:1,74                                                        | Bazsalikomos paradicsomleves 1, 3, 6<br>E:217,84 F:3,89 Zs/t:6,77/2,7 Sz/c:35,16/21,43 S:2,07<br>Székelykáposzta 1, 7, (12)<br>E:493,86 F:22 Zs/t:27,12/8,38 Sz/c:38,45/2,3 S:2,05<br>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65<br>Narancs<br>E:28,99 F:0,42 Zs/t:0,14/0 Sz/c:5,95/0 S:0                                     | Húsgombóc leves zöldségekkel 1, 9, (3, 6, 7, 12)<br>E:148,85 F:4,99 Zs/t:6,95/2,37 Sz/c:16/0,87 S:3,2<br>Leccsós sertészelet 1<br>E:255,35 F:22,72 Zs/t:15,29/4,49 Sz/c:6,37/0,68 S:2,09<br>Csemegeborka<br>E:9,69 F:0,42 Zs/t:0,07/0 Sz/c:1,83/0 S:1,69<br>Hagymás tört burgonya<br>E:251,99 F:5,78 Zs/t:4,55/0,52 Sz/c:45,79/0,37 S:1,76                                                                                | Tejfölös sárgaborsó leves 1,7<br>E:233,77 F:10,59 Zs/t:6,65/2,01 Sz/c:32,51/1,38 S:1,94<br>Szilvatöltelikes gombóc 1, 7, (3, 6, 12)<br>E:408,75 F:10,69 Zs/t:1,84/0,43 Sz/c:83,35/1,4 S:3,24<br>Mákos fahéjas porcukor<br>E:176,5 F:2,09 Zs/t:3,85/1,01 Sz/c:33,016/29,97 S:0,01                                                                                 |
| Ebéd B  | Fűszeres meggy leves 1, 6, 7<br>E:238,75 F:1,62 Zs/t:5,68/4,73 Sz/c:42,59/40,18 S:0,5<br>Panírozott halfilé 1,3,4<br>E:230,97 F:12,5 Zs/t:11,44/1,43 Sz/c:19/0,6 S:1,1<br>Petrezselymes rizs<br>E:157,27 F:3,22 Zs/t:2,05/0,26 Sz/c:31,05/0,06 S:0,87<br>Mentás tört zöldborsó 6, (1, 7)<br>E:71,02 F:1,84 Zs/t:4,42/1,81 Sz/c:5,84/2,25 S:0,55 | Magyaros zellerleves 9, (1)<br>E:37,02 F:1,63 Zs/t:0,31/0,01 Sz/c:6,52/0,58 S:2,47<br>Csevapcsicsa (1)<br>E:273,73 F:24,19 Zs/t:17,88/6,7 Sz/c:3,66/2,56 S:4,64<br>Pírtott burgonya<br>E:121,61 F:2,75 Zs/t:2,26/0,26 Sz/c:22/0 S:0,75<br>Sült paprikakrém<br>E:21,34 F:0,34 Zs/t:1,23/0,15 Sz/c:1,99/1,12 S:0,44   | Bazsalikomos paradicsomleves 1, 3, 6<br>E:217,84 F:3,89 Zs/t:6,77/2,7 Sz/c:35,16/21,43 S:2,07<br>Parajos penne sonkával és sajttal sütvé 1, 6, 7, (10)<br>E:671,13 F:35,39 Zs/t:32,31/17,22 Sz/c:57,81/5,33 S:3,45<br>Narancs<br>E:28,99 F:0,42 Zs/t:0,14/0 Sz/c:5,95/0 S:0                                                                                        | Húsgombóc leves zöldségekkel 1, 9, (3, 6, 7, 12)<br>E:148,85 F:4,99 Zs/t:6,95/2,37 Sz/c:16/0,87 S:3,2<br>Falafel 1<br>E:26,66 F:1,06 Zs/t:0,019 Sz/c:2,55/0,04 S:0,06<br>Fasírtgolyó 1, 3, (7)<br>E:200,25 F:8,25 Zs/t:12,75/2,55 Sz/c:12,75/1,8 S:1,43<br>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65<br>Zöldbabfőzelék 1, 7<br>E:164,38 F:6,91 Zs/t:5,26/1,73 Sz/c:21,8/0,14 S:1,77 | Tejfölös sárgaborsó leves 1,7<br>E:233,77 F:10,59 Zs/t:6,65/2,01 Sz/c:32,51/1,38 S:1,94<br>Sajtkrémes galuska 1, 7<br>E:604,37 F:14,15 Zs/t:22,7/9,51 Sz/c:85,02/1,66 S:2,54<br>Pírtott hagyma 1<br>E:178,14 F:1,97 Zs/t:13,08/5,44 Sz/c:12,84/1,52 S:0,43                                                                                                       |
| Uzsonna | Csirkemellsonka (1, 6, 7)<br>E:45,54 F:7,77 Zs/t:0,49/0,18 Sz/c:2,45/0 S:0,81<br>Félbarna kenyér 1, (6, 7)<br>E:155,18 F:5,88 Zs/t:0,6/0,18 Sz/c:31,38/0 S:1,2<br>Margarin (1, 7)<br>E:79,5 F:0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c:0,01/0,01 S:0,05                                                                                                         | Paradicsomos babkrém<br>E:72,57 F:3,45 Zs/t:2,29/0,27 Sz/c:9,46/0,47 S:0,01<br>Korpás zsemle 1, (13)<br>E:166,36 F:7,05 Zs/t:1,02/0,1 Sz/c:32,04/0,42 S:0,73<br>Natúr sajtkrém (1), 7<br>E:151,32 F:2,2 Zs/t:15,4/9,16 Sz/c:0,8/0 S:0,47<br>Pírtaminpaprika<br>E:18,52 F:0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c:3,62/2,52 S:0,01 | Korpás zsemle 1, (13)<br>E:166,36 F:7,05 Zs/t:1,02/0,1 Sz/c:32,04/0,42 S:0,73<br>Natúr sajtkrém (1), 7<br>E:151,32 F:2,2 Zs/t:15,4/9,16 Sz/c:0,8/0 S:0,47                                                                                                                                                                                                          | Bolognai húskrém 9, (1, 7)<br>E:214,1 F:8,65 Zs/t:16,84/5,66 Sz/c:6,81/5 S:0,76<br>Teljes kiőrlésű kenyér 1<br>E:63,92 F:3,04 Zs/t:0,4/0,16 Sz/c:11,64/0,81 S:0,65<br>Jégcsaprettek<br>E:8,47 F:0,66 Zs/t:0,06/0,02 Sz/c:1,58/0,39 S:0,02<br>Aszalt szilva (12)<br>E:35,11 F:0,37 Zs/t:0,1/0 Sz/c:7,58/6,53 S:0<br>Zabkeksz 1, (3, 6, 7, 8, 13)<br>E:69,33 F:1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c:7,36/0,01 S:0,05                    | Sajtos perec 1, 7, (12,13)<br>E:301,16 F:4,06 Zs/t:21,61/5,91 Sz/c:22,25/0,24 S:1,3<br>Alma<br>E:62,62 F:0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c:12,6/0 S:0,02                                                                                                                                                                                                                    |

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid és szulfidok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.