



ISKOLA

40. hét 2026.09.28 - 2026.10.02

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Kockasajt ízesített 7 E: 120,5 F: 6,68 Zs/t: 10/5,94 Sz/c: 0,8/0 S: 1,12 Teljes kiőrlésű kifli 1,7 E: 100,82 F: 4,27 Zs/t: 0,62/0,06 Sz/c: 19,42/0,26 S: 0,44 Kigyóborka E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	Kakaó 7,(1) E: 164,7 F: 8,29 Zs/t: 4,25/2,35 Sz/c: 23,11/10,99 S: 0,3 Briós 1,3,7 E: 265,97 F: 7 Zs/t: 6,25/2,57 Sz/c: 45,12/11,13 S: 0,62 Áfonya E: 18,07 F: 0,12 Zs/t: 0,12/0 Sz/c: 3,92/3,33 S: 0 Ropi 1,(3),(6),(7) E: 8,62 F: 0,24 Zs/t: 0,01/0,01 Sz/c: 1,88/0,11 S: 0,11	Citromos tea E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 Felvágott diákcsemege E: 124,42 F: 3,3 Zs/t: 8,13/0,86 Sz/c: 9,17/4,65 S: 0,01 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Paradicsom E: 1 F: 0,05 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 0,18/0,05 S: 0 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48	Házi szedres ivójoghurt 7 E: 185,11 F: 5,26 Zs/t: 5,3/2,93 Sz/c: 28,08/26,88 S: 0,45 Kifli 1,7,(3) E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Tölteni való paprika E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0 Főtt tojás 3 E: 66,07 F: 5,4 Zs/t: 4,8/1,24 Sz/c: 0,24/0 S: 0,14 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05
Ebéd A	Fűszeres meggy leves 6,7,(1) E: 238,75 F: 1,62 Zs/t: 5,68/4,73 Sz/c: 42,59/40,18 S: 0,5 Mexikói sertésragu (1) E: 224,28 F: 19,86 Zs/t: 11,02/2,83 Sz/c: 11,06/4,16 S: 2,22 Rizs egytálhoz E: 294,75 F: 6,43 Zs/t: 1,87/0,26 Sz/c: 62,16/0,1 S: 1,74 Reszelt sajt 7,(1) E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,43/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73	Magyaros zellerleves 9,(1) E: 37,02 F: 1,63 Zs/t: 0,31/0,01 Sz/c: 6,52/0,58 S: 2,47 Vadas sertésragu 1,7,10,(12) E: 330,65 F: 19,75 Zs/t: 14/4,31 Sz/c: 30,78/20,72 S: 2,37 Tésztaköret 1 E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75	Bazsalikomos paradicsomleves 1,3,6 E: 217,84 F: 3,89 Zs/t: 6,77/2,7 Sz/c: 35,16/21,43 S: 2,07 Székelykáposzta 1,7,(12) E: 295,58 F: 20,63 Zs/t: 17,28/4,69 Sz/c: 14,02/0,35 S: 3,52 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74 Narancs E: 41,41 F: 0,6 Zs/t: 0,2/0 Sz/c: 8,5/0 S: 0,01	Húsgombóc leves zöldségekkel 1,3,6,9,(7),(10) E: 148,85 F: 4,99 Zs/t: 6,95/2,37 Sz/c: 16/0,87 S: 3,2 Lecsós sertészelet 1 E: 255,35 F: 22,72 Zs/t: 15,29/4,49 Sz/c: 6,37/0,68 S: 2,09 Hagymás törtburgonya E: 261,37 F: 6,03 Zs/t: 4,57/0,52 Sz/c: 47,79/0,37 S: 1,76 Csemegeborka 10 E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92	Tejfölös sárgaborsóleves 1,7 E: 262,94 F: 13,25 Zs/t: 6,79/2,04 Sz/c: 36,87/1,39 S: 1,83 Szilvatöltekezés gombóc 1,(3),(7) E: 408,75 F: 10,69 Zs/t: 1,84/0,43 Sz/c: 83,35/2,24 S: 3,24 Mákos fahéjas porcukor E: 87,52 F: 1,04 Zs/t: 1,92/0,5 Sz/c: 16,42/14,99 S: 0
Ebéd B	Fűszeres meggy leves 6,7,(1) E: 238,75 F: 1,62 Zs/t: 5,68/4,73 Sz/c: 42,59/40,18 S: 0,5 Panírozott halfilé 1,4,9,(3) E: 230,97 F: 12,5 Zs/t: 11,44/1,43 Sz/c: 19/0,6 S: 1,1 Petrezselymes rizs E: 314,54 F: 6,44 Zs/t: 4,09/0,51 Sz/c: 62,09/0,12 S: 1,74 Mentás tört zöldborsó 6,(7) E: 142,04 F: 3,67 Zs/t: 8,84/3,62 Sz/c: 11,68/4,49 S: 1,1	Magyaros zellerleves 9,(1) E: 30,68 F: 1,34 Zs/t: 0,25/0,01 Sz/c: 5,43/0,49 S: 1,82 Csevapcsica (1),(3),(12) E: 273,73 F: 24,19 Zs/t: 17,88/6,7 Sz/c: 3,66/2,56 S: 4,64 Pirított burgonya E: 252,59 F: 5,75 Zs/t: 4,54/0,52 Sz/c: 46/0 S: 1,5 Sült paprikakrém E: 42,67 F: 0,67 Zs/t: 2,46/0,3 Sz/c: 3,97/2,23 S: 0,87	Bazsalikomos paradicsomleves 1,3,6 E: 217,84 F: 3,89 Zs/t: 6,77/2,7 Sz/c: 35,16/21,43 S: 2,07 Parajos penne sonkával sajttal sültve 1,6,7 E: 671,13 F: 35,39 Zs/t: 32,31/17,22 Sz/c: 57,81/5,33 S: 3,45 Narancs E: 41,41 F: 0,6 Zs/t: 0,2/0 Sz/c: 8,5/0 S: 0,01	Húsgombóc leves zöldségekkel 1,3,6,9,(7),(10) E: 148,85 F: 4,99 Zs/t: 6,95/2,37 Sz/c: 16/0,87 S: 3,2 Falafel 1,(6),(10) E: 133,3 F: 5,32 Zs/t: 0/0,93 Sz/c: 12,74/0,2 S: 0,29 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74 Zöldbabfőzelék 1,7 E: 164,38 F: 6,91 Zs/t: 5,26/1,73 Sz/c: 21,8/0,14 S: 1,77 Fasírtgolyó 1,3,(6),(7) E: 267 F: 11 Zs/t: 17/3,4 Sz/c: 17/2,4 S: 1,9	Tejfölös sárgaborsóleves 1,7 E: 262,94 F: 13,25 Zs/t: 6,79/2,04 Sz/c: 36,87/1,39 S: 1,83 Sajtkrémes galuska 1,3,7 E: 604,37 F: 14,15 Zs/t: 22,7/9,51 Sz/c: 85,02/1,66 S: 2,54 Pirított hagyma 1 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) E: 58,51 F: 9,99 Zs/t: 0,63/0,24 Sz/c: 3,15/0 S: 1,04 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Félibarna kenyér 1,(3),(7) E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	Korpás zsemle 1,(3),(7) E: 166,36 F: 7,05 Zs/t: 1,02/0,1 Sz/c: 32,04/0,42 S: 0,73 Pritaminpaprika E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01 Paradicsomos babkrém E: 72,57 F: 3,45 Zs/t: 2,29/0,27 Sz/c: 9,46/0,47 S: 1,12	Korpás zsemle 1,(3),(7) E: 166,36 F: 7,05 Zs/t: 1,02/0,1 Sz/c: 32,04/0,42 S: 0,73 Natúr sajtkrém 7,(1) E: 170,24 F: 2,48 Zs/t: 17,33/10,31 Sz/c: 0,9/0 S: 0,53	Bolognai húskrém 9,(7) E: 184,62 F: 6,87 Zs/t: 14,44/4,81 Sz/c: 6,65/5 S: 0,74 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Jégesapretek E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02 Aszalt szilva (12) E: 35,11 F: 0,37 Zs/t: 0,1/0 Sz/c: 7,58/6,53 S: 0 Zabkeksz 1,(3),(6),(7) E: 69,33 F: 1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c: 7,36/0,01 S: 0,05	Sajtos perec 1,3,7 E: 301,16 F: 4,06 Zs/t: 21,61/5,91 Sz/c: 22,25/0,24 S: 1,3 Alma 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.



ISKOLA

41. hét 2026.10.05 - 2026.10.09

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 7 E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 Baracklevél (12) E: 65,65 F: 0,1 Zs/t: 0/0 Sz/c: 16,13/16,13 S: 0,01 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Félbarna kenyér 1,(3),(7) E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	Gyümölcsstea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Trappista sajt 7,(1) E: 148,75 F: 11,08 Zs/t: 11,24/7,14 Sz/c: 0,64/0,64 S: 0,97 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Kígyóborka E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	Tej 7 E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 Fahéjas csiga 1,7 E: 243,47 F: 7,36 Zs/t: 7,77/1,79 Sz/c: 35,73/9,07 S: 0,28	Gyümölcsstea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Baromfipárizsi 1,(6),(7),(10) E: 84,32 F: 5,89 Zs/t: 5,89/1,62 Sz/c: 1,09/0 S: 0,73 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 96,84 F: 4,6 Zs/t: 0,6/0,24 Sz/c: 17,64/1,23 S: 0,99 Póréhagyma E: 22,13 F: 1,32 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 3,78/0 S: 0,01	Citromos tea E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Pritaminpaprika E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01 Tejszínkrém zöldhagymás 7 E: 19,34 F: 0,5 Zs/t: 0,5/0,99 Sz/c: 0,62/0,62 S: 0,02
Ebéd A	Krémsajtos karfiolkrémleves 1,7,9 E: 171,56 F: 6,04 Zs/t: 9,8/5,79 Sz/c: 14,53/1,67 S: 2,62 Tortilla chips (6) E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01 Panírozott halrudak 1,4,(3) E: 252,42 F: 15,1 Zs/t: 10,28/0,86 Sz/c: 24,54/0,56 S: 1,52 Rizi-bizi E: 355,79 F: 9,67 Zs/t: 4,28/0,51 Sz/c: 68,59/0,2 S: 1,79 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Fűszeres majonéz 3,(10) E: 99,59 F: 0,41 Zs/t: 9,94/1,47 Sz/c: 2,85/0,1 S: 1,37	Vegyes gyümölcsleves 7,(1) E: 217,75 F: 3,08 Zs/t: 3,08/1,88 Sz/c: 41,41/37,2 S: 0,6 Fokhagymás sertés aprópecsenye E: 180,24 F: 17,47 Zs/t: 10,65/2,78 Sz/c: 3,38/1,93 S: 2,02 Tepsis burgonya E: 254,08 F: 5,8 Zs/t: 4,56/0,53 Sz/c: 46,28/0 S: 2,19 Csemegeuborka 10 E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92	Zöldségleves reszelt tésztával 1,3,9 E: 103,17 F: 2,76 Zs/t: 4,25/0,5 Sz/c: 13,11/0,11 S: 1,8 Csikós sertéstokány 1,7 E: 230,52 F: 18,68 Zs/t: 14,11/4,7 Sz/c: 6,87/0,3 S: 1,99 Párolt bulgur borsóval 1 E: 347,3 F: 12,4 Zs/t: 5,3/0,65 Sz/c: 66,65/0,36 S: 0,07	Tejfőléles burgonyaleves 1,7,9 E: 182,81 F: 4,94 Zs/t: 6,02/1,74 Sz/c: 26,73/0,36 S: 2,59 Rakott brokkoli sertéshúsból füstölt sajttal 7,(1) E: 539,83 F: 27,85 Zs/t: 31,61/12,81 Sz/c: 35,02/0,38 S: 2,72 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Legényfogó leves sertéshússal 1,7,9 E: 274,21 F: 23,26 Zs/t: 12,05/4,01 Sz/c: 17,66/0,32 S: 9,65 Gránátoskocka 1 E: 492,81 F: 12,37 Zs/t: 15,42/1,83 Sz/c: 74,2/2,23 S: 1,76 Céklasaláta E: 50,79 F: 1,05 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 11,13/11,11 S: 0,98 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74
Ebéd B	Krémsajtos karfiolkrémleves 1,7,9 E: 171,56 F: 6,04 Zs/t: 9,8/5,79 Sz/c: 14,53/1,67 S: 2,62 Sonkás mac and cheese 1,7,(6) E: 618,11 F: 26,37 Zs/t: 29,41/10,86 Sz/c: 60,75/5,52 S: 3,17 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Tortilla chips (6) E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01	Vegyes gyümölcsleves 7,(1) E: 217,75 F: 3,08 Zs/t: 3,08/1,88 Sz/c: 41,41/37,2 S: 0,6 Koreai csirkeragu 6,(12) E: 241,99 F: 18,49 Zs/t: 8,42/1,55 Sz/c: 22,68/14,68 S: 3,43 Párolt jázminrizs E: 314,01 F: 6,4 Zs/t: 4,08/0,51 Sz/c: 62/0,1 S: 1,74 Pirított zöldségek 6 E: 77,38 F: 1,43 Zs/t: 4,25/0,5 Sz/c: 8,01/1,24 S: 1,52	Zöldségleves reszelt tésztával 1,3,9 E: 103,17 F: 2,76 Zs/t: 4,25/0,5 Sz/c: 13,11/0,11 S: 1,8 Rántott csirkemell 1,(3),(6),(7),(10) E: 230 F: 12 Zs/t: 8,9/1,2 Sz/c: 25/0,7 S: 1,3 Burgonyapüré 7 E: 517 F: 9,74 Zs/t: 26,87/8,84 Sz/c: 58,44/5,11 S: 2,51 Csemegeuborka 10 E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92	Tejfőléles burgonyaleves 1,7,9 E: 182,81 F: 4,94 Zs/t: 6,02/1,74 Sz/c: 26,73/0,36 S: 2,59 Magyaros sertésszelet E: 204,15 F: 21,31 Zs/t: 12,22/3,36 Sz/c: 1,96/0,33 S: 1,94 Cukkinifasírt 1,3,(7) E: 332,35 F: 12,38 Zs/t: 2,75/0,63 Sz/c: 64,18/3,06 S: 3,19 Lencsefőzelék 1,7,10,(12) E: 228,09 F: 11,5 Zs/t: 5,63/1,82 Sz/c: 32,55/4,05 S: 1,84 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Legényfogó leves sertéshússal 1,7,9 E: 274,21 F: 23,26 Zs/t: 12,05/4,01 Sz/c: 17,66/0,32 S: 9,65 Tejberizs 7 E: 492,51 F: 11,53 Zs/t: 1,98/1,12 Sz/c: 105,97/37,87 S: 0,62 Erdei gyümölcs ragu E: 91,84 F: 0,65 Zs/t: 0,58/0,06 Sz/c: 20,47/19,59 S: 0 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74
Uzsonna	Zala felvágott 1,(6),(7) E: 110,28 F: 7,02 Zs/t: 8,96/3,28 Sz/c: 0,27/0 S: 1,13 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Tölteni való paprika E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0	Natúr vajkrém 7 E: 56,97 F: 0,38 Zs/t: 6/2,9 Sz/c: 0,3/0 S: 0 Kifli 1,7,(3) E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76 Aszalt sárgabarack (12) E: 61,35 F: 1 Zs/t: 0,1/0,01 Sz/c: 14,04/11 S: 0,01 Sajtos tallér 1,3,6,7 E: 21,17 F: 0,51 Zs/t: 1,25/0,48 Sz/c: 1,96/0,05 S: 0,12	Gépsonka 1,(6),(7) E: 70,49 F: 10,17 Zs/t: 3,2/1,09 Sz/c: 0,18/0 S: 0,5 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Jégcsapretek E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02	Poharas gyümölcsjoghurt 7,(1) E: 103,82 F: 3,49 Zs/t: 3,62/1,95 Sz/c: 14,03/14,03 S: 0,31 Piskóta szelet 1,3,6,7 E: 109 F: 1,7 Zs/t: 4,5/0 Sz/c: 15,4/0 S: 0	Zabrudai 1,(6),(7) E: 121 F: 1,9 Zs/t: 4,2/2,6 Sz/c: 18,8/1 S: 0,05 Banán E: 105,5 F: 1,3 Zs/t: 0,1/0 Sz/c: 24,2/0 S: 0,06

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

Étlap

Változatosan, tudatosan



ISKOLA

42. hét 2026.10.12 - 2026.10.16

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Csirkemellsonka 1,(6),(7) E: 58,51 F: 9,99 Zs/t: 0,63/0,24 Sz/c: 3,15/0 S: 1,04 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Kígyóborka E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02 Teljes kiőrlésű kifli 1,7 E: 100,82 F: 4,27 Zs/t: 0,62/0,06 Sz/c: 19,42/0,26 S: 0,44	Kakaó 7,(1) E: 164,7 F: 8,29 Zs/t: 4,25/2,35 Sz/c: 23,11/10,99 S: 0,3 Kuglóf 1,3,7 E: 211,15 F: 6,01 Zs/t: 5,2/2,5 Sz/c: 34,82/6,97 S: 0,03 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05	Citromos tea E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 Felvágott diákcsemege E: 124,42 F: 3,3 Zs/t: 8,13/0,86 Sz/c: 9,17/4,65 S: 0,01 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48	Házi barackos ivójoghurt 7,(1) E: 106,41 F: 4,59 Zs/t: 4,59/0,13 Sz/c: 21,2/21,2 S: 0,41 Kifli 1,7,(3) E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Tojáskrém 3,10,(7),(12) E: 145,25 F: 4,69 Zs/t: 13,74/3,29 Sz/c: 2/0,68 S: 0,86 Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Tölteni való paprika E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0
Ebéd A	Korianderes vöröslencse-krémleves 1,9 E: 174,82 F: 10,08 Zs/t: 1,82/0,34 Sz/c: 28,54/0,86 S: 2,53 Levesgyöngy 1,3,7 E: 165,1 F: 2,51 Zs/t: 11,44/1,39 Sz/c: 12,83/0 S: 0,31 Bolognai sertésragu 9 E: 303,69 F: 13,71 Zs/t: 21,07/6,45 Sz/c: 14,27/10,92 S: 2,19 Tésztaköret 1 E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75 Reszelt sajt 7,(1) E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,43/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73	Tejfölös zöldbableves 1,7,9 E: 129,34 F: 3,68 Zs/t: 6/1,58 Sz/c: 14,77/0,52 S: 2,21 Bácskai sertésragu E: 139,6 F: 17,29 Zs/t: 6,55/2,31 Sz/c: 2,66/0,44 S: 1,16 Rizs egytálhoz E: 294,75 F: 6,43 Zs/t: 1,87/0,26 Sz/c: 62,16/0,1 S: 1,74 Reszelt sajt 7,(1) E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,43/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73	Paradicsomleves 1,9 E: 132 F: 3,46 Zs/t: 0,38/0,07 Sz/c: 28,37/14,29 S: 2,14 Rakott kelkáposzta sertéshúsból 7 E: 497,86 F: 22,42 Zs/t: 27,12/8,38 Sz/c: 38,95/2,42 S: 2,06 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Gyömbéres erőleves reszelt tésztával 1,3,9 E: 105,17 F: 2,82 Zs/t: 4,22/0,51 Sz/c: 13,72/0,12 S: 2,68 Paprikás burgonya virslivel 1,(6),(7),(10) E: 408,23 F: 15,85 Zs/t: 14,02/3 Sz/c: 53,32/0,4 S: 2,86 Csemegeborka 10 E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Hamis gulyásleves csicseriborsóval 9,(1) E: 104,43 F: 4,65 Zs/t: 1,28/0,1 Sz/c: 18,12/1 S: 2,4 Túrótöltelékes gombóc 1,(3),(7) E: 378,5 F: 9,8 Zs/t: 1,76/0,42 Sz/c: 76,9/1,96 S: 3,31 Dejós porcukor 1 E: 80,93 F: 0,94 Zs/t: 1,35/0,02 Sz/c: 16,17/15,23 S: 0 Eperöntet (12) E: 45 F: 0,24 Zs/t: 0,1/0 Sz/c: 10,44/9,52 S: 0
Ebéd B	Korianderes vöröslencse-krémleves 1,9 E: 174,82 F: 10,08 Zs/t: 1,82/0,34 Sz/c: 28,54/0,86 S: 2,53 Levesgyöngy 1,3,7 E: 165,1 F: 2,51 Zs/t: 11,44/1,39 Sz/c: 12,83/0 S: 0,31 Panírozott halfilé 1,4,9,(3) E: 230,97 F: 12,5 Zs/t: 11,44/1,43 Sz/c: 19/0,6 S: 1,1 Petrezselymes rizs E: 314,54 F: 6,44 Zs/t: 4,09/0,51 Sz/c: 62,09/0,12 S: 1,74 Fűszeres ceruzabab 1,(3),(6),(7),(10),(11) E: 34,21 F: 2,17 Zs/t: 0,27/0,01 Sz/c: 5,6/0,04 S: 2,13	Tejfölös zöldbableves 1,7,9 E: 129,34 F: 3,68 Zs/t: 6/1,58 Sz/c: 14,77/0,52 S: 2,21 Svéd sertéshúsgolyó 1,(3),(7),(9),(10) E: 143,71 F: 12,7 Zs/t: 9,39/3,52 Sz/c: 1,92/1,34 S: 2,43 Áfonyaöntet (12) E: 72,89 F: 0,08 Zs/t: 0/0 Sz/c: 17,91/17,91 S: 0,01 Pirított burgonya E: 252,59 F: 5,75 Zs/t: 4,54/0,52 Sz/c: 46/0 S: 1,5 Tökmagos zöldborsópüré (7) E: 158,76 F: 6,5 Zs/t: 10,97/2,76 Sz/c: 8,21/0,9 S: 1,83	Paradicsomleves 1,9 E: 112,49 F: 2,95 Zs/t: 0,33/0,06 Sz/c: 24,18/12,18 S: 1,82 Thai fűszeres csirke 6 E: 213,4 F: 17,86 Zs/t: 8,35/1,53 Sz/c: 16,53/13,94 S: 3,42 Pirított tészta 1 E: 390,93 F: 13 Zs/t: 5,78/0,77 Sz/c: 70/2,8 S: 1,75 Wokzöldség E: 23,83 F: 1,66 Zs/t: 0,08/0,01 Sz/c: 3,88/0,22 S: 0,95 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02	Gyömbéres erőleves reszelt tésztával 1,3,9 E: 105,17 F: 2,82 Zs/t: 4,22/0,51 Sz/c: 13,72/0,12 S: 2,68 Vagdaltszelet sertéshúsból 1,3,(7) E: 445,9 F: 20,79 Zs/t: 19,83/6,53 Sz/c: 45,52/2,79 S: 3,29 Falafel 1,(6),(10) E: 445,9 F: 20,79 Zs/t: 19,83/6,53 Sz/c: 45,52/2,79 S: 3,29 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74 Kapros tökfőzelék 1,7 E: 245,27 F: 5,38 Zs/t: 11,21/2,74 Sz/c: 30,1/14,17 S: 1,87	Hamis gulyásleves csicseriborsóval 9,(1) E: 104,43 F: 4,65 Zs/t: 1,28/0,1 Sz/c: 18,12/1 S: 2,4 Paradicsomos gnocchi 1,3,(7) E: 492,54 F: 12,67 Zs/t: 6,03/0,54 Sz/c: 92,51/17,24 S: 4,01 Reszelt sajt 7,(1) E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,43/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73 Körte E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01
Uzsonna	Kockasajt 7 E: 120,5 F: 6,68 Zs/t: 10/5,94 Sz/c: 0,8/0 S: 1,12 Félbarna kenyér 1,(3),(7) E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Kenőmájas 1,(6),(7),(10) E: 110,46 F: 5,57 Zs/t: 9,7/4,43 Sz/c: 0,11/0 S: 0,96 Pritaminpaprika E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01	Korpás zsemle 1,(3),(7) E: 166,36 F: 7,05 Zs/t: 1,02/0,1 Sz/c: 32,04/0,42 S: 0,73 Natúr sajtkrém 7,(1) E: 170,24 F: 2,48 Zs/t: 17,33/10,31 Sz/c: 0,9/0 S: 0,53	Hamburger húskrém 1,10,(3),(6),(7),(11),(12) E: 233,89 F: 8,77 Zs/t: 19,98/6,36 Sz/c: 4,47/0,62 S: 0,84 Félbarna kenyér 1,(3),(7) E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2 Kígyóborka E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02 Aszalt sárgabarack (12) E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02 Korpovit keksz 1,(3),(6),(7) E: 42,28 F: 1,44 Zs/t: 1,38/0,13 Sz/c: 5,98/0,7 S: 0,2	Tökmagos pogácsa 1,3,7 E: 456,03 F: 61,51 Zs/t: 327,43/89,49 Sz/c: 337,1/3,61 S: 19,71 Alma 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.					



ISKOLA

43. hét 2026.10.19 - 2026.10.23

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 7 E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Félbarna kenyér 1,(3),(7) E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2 Számócalekvár (12) E: 59,18 F: 0,1 Zs/t: 0/0 Sz/c: 14,55/14,55 S: 0,01	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Eidami sajt 7,(1) E: 141,07 F: 10,48 Zs/t: 10,64/6,77 Sz/c: 0,68/0 S: 0,8 Kígyóborka E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05	Tej 7 E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 Kakaós csiga 1,7 E: 243,47 F: 7,36 Zs/t: 7,77/1,79 Sz/c: 35,73/9,07 S: 0,28	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Baromfipárizsi (1),(6),(7),(10) E: 84,32 F: 5,89 Zs/t: 5,89/1,62 Sz/c: 1,09/0 S: 0,73 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Paradicsom E: 1,1 F: 0,05 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 0,2/0,05 S: 0	Citromos tea E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 Rákóczi túrós pohárkrém 1,3,6,7,(12) E: 376,72 F: 10,58 Zs/t: 14,52/6,71 Sz/c: 52,65/33,09 S: 0,21
Ebéd A	Krémsajtos brokkolikrémleves 1,6,7,9 E: 200,55 F: 6,03 Zs/t: 14,77/10,36 Sz/c: 10,58/0,54 S: 2,75 Tortilla chips (6) E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01 Panírozott halrudak 1,4,(3) E: 252,42 F: 15,1 Zs/t: 10,28/0,86 Sz/c: 24,54/0,56 S: 1,52 Kukoricás jázminrizs E: 373,09 F: 8,66 Zs/t: 4,81/0,61 Sz/c: 72,82/0,2 S: 1,75 Bazsalikomos sárgarépa E: 24,19 F: 0,67 Zs/t: 0,11/0,02 Sz/c: 5,02/0,79 S: 1,14 Fűszeres majonéz 3,(10) E: 99,59 F: 0,41 Zs/t: 9,94/1,47 Sz/c: 2,85/0,1 S: 1,37	Gyümölcsleves szederrel 7,(1) E: 210,38 F: 2,98 Zs/t: 3,23/1,88 Sz/c: 39,91/35,62 S: 0,58 Húsos rakott burgonya 1,7 E: 645,76 F: 21,69 Zs/t: 33,28/9,89 Sz/c: 63,04/0,5 S: 1,92 Csalamádé (12) E: 15,92 F: 0,88 Zs/t: 0,16/0 Sz/c: 2,72/0 S: 0,71 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Currys zöldségleves 1,3,9 E: 98,88 F: 3,86 Zs/t: 0,59/0,12 Sz/c: 19,27/0,54 S: 2,65 Mézes mustáros csirkeragu 1,10,(12) E: 240,53 F: 18,32 Zs/t: 8,87/1,56 Sz/c: 21,51/16,04 S: 2,1 Párolt bulgur borsóval 1 E: 347,3 F: 12,4 Zs/t: 5,3/0,65 Sz/c: 66,65/0,36 S: 0,07	Tarhonyaleves 1,9 E: 126,25 F: 3,02 Zs/t: 4,14/0,47 Sz/c: 18,68/0,65 S: 2,54 Chili con carne sertéshúsból (1) E: 562,2 F: 31,13 Zs/t: 22,31/6,65 Sz/c: 58,38/6,43 S: 2,27 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Tárkonyos csirkeraguleves 1,7,9 E: 204,6 F: 15,66 Zs/t: 9,24/2,7 Sz/c: 14,26/0,32 S: 2,54 Káposztás cvekedi 1 E: 586,29 F: 12,82 Zs/t: 17,87/2,18 Sz/c: 91/19,38 S: 1,78 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74
Ebéd B	Krémsajtos brokkolikrémleves 1,6,7,9 E: 200,55 F: 6,03 Zs/t: 14,77/10,36 Sz/c: 10,58/0,54 S: 2,75 Carbonara ragu 1,6,(7) E: 254,87 F: 17,22 Zs/t: 18,03/7,42 Sz/c: 5,58/0,7 S: 2,56 Tésztaköret 1 E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75 Reszelt sajt 7,(1) E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,43/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73 Tortilla chips (6) E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01	Gyümölcsleves szederrel 7,(1) E: 210,38 F: 2,98 Zs/t: 3,23/1,88 Sz/c: 39,91/35,62 S: 0,58 Rántott csirkemell 1,(3),(6),(7),(10) E: 230 F: 12 Zs/t: 8,9/1,2 Sz/c: 25/0,7 S: 1,3 Pritaminois rizs E: 330,26 F: 7,03 Zs/t: 4,1/0,52 Sz/c: 65,08/2,05 S: 1,75 Mézes sült zöldségek E: 106,49 F: 1,28 Zs/t: 4,31/0,51 Sz/c: 15,31/7,97 S: 0,94	Currys zöldségleves 1,3,9 E: 98,88 F: 3,86 Zs/t: 0,59/0,12 Sz/c: 19,27/0,54 S: 2,65 Gyrososhús (1),(3),(6),(7),(10),(11) E: 173,93 F: 15,23 Zs/t: 11,22/4,2 Sz/c: 2,79/1,65 S: 3,33 Gyros joghurtöntet 7 E: 60,45 F: 3,14 Zs/t: 3,02/1,73 Sz/c: 4,71/4,13 S: 1,56 Gyrossaláta E: 27,41 F: 0,98 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 5,25/0,82 S: 0,06 Pirított burgonya E: 252,59 F: 5,75 Zs/t: 4,54/0,52 Sz/c: 46/0 S: 1,5 Pita 1 E: 137,68 F: 4,55 Zs/t: 0,6/0,08 Sz/c: 27,85/0 S: 0,67	Tarhonyaleves 1,9 E: 126,25 F: 3,02 Zs/t: 4,14/0,47 Sz/c: 18,68/0,65 S: 2,54 Sütdölkfásirt 1,3,(7) E: 346,18 F: 10,89 Zs/t: 10,1/1,39 Sz/c: 52,52/4,63 S: 3,17 Zöldborsófőzelék 1,7 E: 378,32 F: 15,54 Zs/t: 11,51/2,6 Sz/c: 52,25/19,3 S: 1,83 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74 Fasírtgolyó 1,3,(6),(7) E: 267 F: 11 Zs/t: 17/3,4 Sz/c: 17/2,4 S: 1,9	Tárkonyos csirkeraguleves 1,7,9 E: 204,6 F: 15,66 Zs/t: 9,24/2,7 Sz/c: 14,26/0,32 S: 2,54 Kókuszos tejberizs 7 E: 497,87 F: 11,58 Zs/t: 2,53/1,59 Sz/c: 106,02/37,87 S: 0,19 Kakaó szórat (1) E: 78,53 F: 0,37 Zs/t: 0,43/0,26 Sz/c: 18,19/17,98 S: 0 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74
Uzsonna	Zala felvágott (1),(6),(7) E: 110,28 F: 7,02 Zs/t: 8,96/3,28 Sz/c: 0,27/0 S: 1,13 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Pritamin paprika E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01	Zöldfűszeres vajkrém 7 E: 56,97 F: 0,38 Zs/t: 0,38/2,9 Sz/c: 0,3/0,3 S: 0 Kifli 1,7,(3) E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76 Aszalt szilva (12) E: 35,11 F: 0,37 Zs/t: 0,1/0 Sz/c: 7,58/6,53 S: 0 Sajtos tallér 1,3,6,7 E: 21,17 F: 0,51 Zs/t: 1,25/0,48 Sz/c: 1,96/0,05 S: 0,12	Gépsonka (1),(6),(7) E: 70,49 F: 10,17 Zs/t: 3,2/1,09 Sz/c: 0,18/0 S: 0,5 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Póréhagyma E: 22,13 F: 1,32 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 3,78/0 S: 0,01	Poharas gyümölcsjoghurt 7,(1) E: 103,82 F: 3,49 Zs/t: 3,62/1,95 Sz/c: 14,03/14,03 S: 0,31 Zabkeksz 1,(3),(6),(7) E: 69,33 F: 1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c: 7,36/0,01 S: 0,05	Tonhalkrém 3,4,7,(10) E: 174,76 F: 11,16 Zs/t: 13,6/3,42 Sz/c: 1,92/0,18 S: 1,33 Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Tölteni való paprika E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.



ISKOLA

44. hét 2026.10.26 - 2026.10.30

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Kockasajt ízesített 7 E: 120,5 F: 6,68 Zs/t: 10/5,94 Sz/c: 0,8/0 S: 1,12 Teljes kiőrlésű kifli 1,7 E: 100,82 F: 4,27 Zs/t: 0,62/0,06 Sz/c: 19,42/0,26 S: 0,44 Kígyóborka E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	Kakaó 7,(1) E: 164,7 F: 8,29 Zs/t: 4,25/2,35 Sz/c: 23,11/10,99 S: 0,3 Kalács 1,3,7 E: 211,15 F: 6,01 Zs/t: 5,2/2,5 Sz/c: 34,82/6,97 S: 0,03 Sós perec 1,(6),(7) E: 5,17 F: 0,15 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 1,13/0,07 S: 0,07 Szőlő E: 80,63 F: 0,6 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 18,1/0 S: 0,01	Citromos tea E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 Turistafelvágott 1,(6),(7) E: 110,58 F: 4,38 Zs/t: 10,25/3,93 Sz/c: 0,08/0 S: 0,97 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Paradicsom E: 1,1 F: 0,05 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 0,2/0,05 S: 0 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48	Házi epres ivójoghurt 7 E: 185,11 F: 5,28 Zs/t: 5,18/2,93 Sz/c: 28,32/28,1 S: 0,45 Kifli 1,7,(3) E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76	Gyümölcs tea E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 Főtt tojás 3 E: 66,07 F: 5,4 Zs/t: 4,8/1,24 Sz/c: 0,24/0 S: 0,14 Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Tölteni való paprika E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05
Ebéd A	Tejszínes zöldborsókrémleves 1,6,7 E: 245,63 F: 8,23 Zs/t: 9,14/5,77 Sz/c: 29,9/9 S: 1,81 Levesgyöngy 1,3,7 E: 165,1 F: 2,51 Zs/t: 11,44/6,29 Sz/c: 12,83/0 S: 0,31 Sertéspaprikás E: 220,98 F: 10,64 Zs/t: 12,84/4,21 Sz/c: 63,2/10,54 S: 1,93 Tésztalencse E: 34,06 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,75 S: 0,75 Céklás karfiolpüré E: 50,05 F: 0,05 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 11,13/11,09 S: 0,98	Minestrone leves 1,9 E: 155,15 F: 6,19 Zs/t: 4,29/0,53 Sz/c: 22,27/4,13 S: 2,15 Zöldséges sertésragu 1 E: 230,14 F: 19,22 Zs/t: 10,77/2,84 Sz/c: 13,45/1,94 S: 2,08 Párolt jázminrizs E: 314,01 F: 6,4 Zs/t: 4,08/0,51 Sz/c: 62/0,1 S: 1,74 Reszelt sajt 7,(1) E: 21,06 F: 8,31 Zs/t: 0,73/0,06 Sz/c: 10,48/0,06 S: 0,06	Fahéjas almaleves 6,7,(1) E: 255,23 F: 2,56 Zs/t: 6,9/5,36 Sz/c: 45,04/43,23 S: 0,55 Rakott zöldbab sertéshúsból bulgurral 1,7 E: 563,6 F: 25,87 Zs/t: 32,87/11,22 Sz/c: 42,13/0,55 S: 2,41	Zöldséges gombóclevés 1,3,6,9,(10) E: 170,94 F: 4,13 Zs/t: 4,54/0,82 Sz/c: 28,09/1,85 S: 3,72 Húsgombóc E: 297,59 F: 14,56 Zs/t: 16,77/5,98 Sz/c: 21,57/0,09 S: 1,85 Paradicsom 1,9 E: 249,91 F: 2,91 Zs/t: 8,57/0,99 Sz/c: 39,82/31,95 S: 2,16 Főtt burgonya E: 215,05 F: 0,05 Zs/t: 0,05/0 Sz/c: 46/0 S: 0,05 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 0,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	Tejfölös lencseleves zöldségekkel 7,9,10,(12) E: 181,65 F: 11,09 Zs/t: 3,11/1,5 Sz/c: 26,8/1,09 S: 1,98 Máktöltelékes nudli 1,(3),(7) E: 622,71 F: 13,19 Zs/t: 23,6/5,43 Sz/c: 83,82/9,28 S: 2,27 Áfonyaöntet (12) E: 72,89 F: 0,08 Zs/t: 0/0 Sz/c: 17,91/17,91 S: 0,0
Ebéd B	Tejszínes zöldborsókrémleves 1,6,7 E: 245,63 F: 8,23 Zs/t: 9,14/5,77 Sz/c: 29,9/9 S: 1,81 Levesgyöngy 1,3,7 E: 165,1 F: 2,51 Zs/t: 11,44/1,39 Sz/c: 12,83/0 S: 0,31 Sajttal töltött halfilé 1,4,7,9,(3) E: 255,57 F: 15,6 Zs/t: 14,24/5,21 Sz/c: 18/4,68 S: 1,2 Petrezselymes rizs E: 157,27 F: 3,22 Zs/t: 2,05/0,26 Sz/c: 31,05/0,06 S: 0,87 Céklás karfiolpüré E: 8,06 F: 0,56 Zs/t: 0,09/0,01 Sz/c: 1,21/0,08 S: 0,45	Minestrone leves 1,9 E: 155,15 F: 6,19 Zs/t: 4,29/0,53 Sz/c: 22,27/4,13 S: 2,15 BBQ csirkecombfilé 6,(12) E: 198,92 F: 22,09 Zs/t: 5,31/1,33 Sz/c: 15,48/11,74 S: 2,97 Steak burgonya E: 255,36 F: 5,94 Zs/t: 4,56/0,52 Sz/c: 46,46/0,1 S: 1,76 Fűszeres kukorica 1,(3),(6),(7),(10),(11) E: 87,62 F: 2,39 Zs/t: 3,28/0,41 Sz/c: 12,09/0 S: 0,87	Fahéjas almaleves 6,7,(1) E: 255,23 F: 2,56 Zs/t: 6,9/5,36 Sz/c: 45,04/43,23 S: 0,55 Szecsuáni csirkeragu 6,(12) E: 256,3 F: 18,49 Zs/t: 12,43/2 Sz/c: 17,14/9,65 S: 3,21 Párolt jázminrizs E: 157,01 F: 3,2 Zs/t: 2,04/0,26 Sz/c: 31/0,05 S: 0,87 Wokzöldség E: 11,92 F: 0,83 Zs/t: 0,04/0,01 Sz/c: 1,94/0,11 S: 0,41	Zöldséges gombóclevés 1,3,6,9,(10) E: 170,94 F: 4,13 Zs/t: 4,54/0,82 Sz/c: 28,09/1,85 S: 3,72 Csirkenuggets 1,(3),(7),(10) E: 133,9 F: 9,62 Zs/t: 4,94/0,59 Sz/c: 12,74/0,07 S: 0,12 Gombás zöldségfásirt 1,(3),(7) E: 44,85 F: 1,71 Zs/t: 0,13/0,03 Sz/c: 9,14/0,49 S: 0,64 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74 Alma E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 Fejtettbab-főzelék 1,7 E: 417,4 F: 21,66 Zs/t: 7,08/2,04 Sz/c: 66,23/4,51 S: 1,77	Tejfölös lencseleves zöldségekkel 7,9,10,(12) E: 181,65 F: 11,09 Zs/t: 3,11/1,5 Sz/c: 26,8/1,09 S: 1,98 Kolozsvári paprikás galuska 1,3,7 E: 413,46 F: 11,96 Zs/t: 7,89/2,27 Sz/c: 72,89/1,4 S: 2,13 Csemegeborka 10 E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92
Uzsonna	Csirkemellsonka 1,(6),(7) E: 58,51 F: 9,99 Zs/t: 0,63/0,24 Sz/c: 3,15/0 S: 1,04 Margarin (7) E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 Félbarna kenyér 1,(3),(7) E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7) E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 Pritaminpaprika E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01 Kenőmájas 1,(6),(7),(10) E: 110,46 F: 5,57 Zs/t: 9,7/4,43 Sz/c: 0,11/0 S: 0,96	Körözött 7 E: 56,74 F: 0,82 Zs/t: 5,77/3,43 Sz/c: 0,3/0 S: 0,17 Korpás zsemle 1,(3),(7) E: 166,36 F: 7,05 Zs/t: 1,02/0,1 Sz/c: 32,04/0,42 S: 0,73	Gyrosos húskrém 1,(3),(6),(7),(10),(11),(12) E: 159,18 F: 9,66 Zs/t: 12,65/3,8 Sz/c: 1,47/0,07 S: 0,8 Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7) E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 Jégesapretek E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02	Sajtos rúd 1,3,7 E: 301,16 F: 4,06 Zs/t: 21,61/5,91 Sz/c: 22,25/0,24 S: 1,3 Mandarin E: 60,95 F: 0,91 Zs/t: 0,39/0 Sz/c: 12,74/0 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.