

ÉTLAP

Iskola alsó

7.hét 2026.02.09.-2026.02.15.

sertésmentes külsős

| Hétfő<br>02.09 |                                                                      | Kedd<br>02.10                                                       |                                                                      | Szerda<br>02.11                                                     |                                                                     | Csütörtök<br>02.12 |  | Péntek<br>02.13 |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|--|-----------------|--|
| Ebéd           | Mustáros pulykaragu leves (1;10;)                                    | Paradicsomleves (1;)                                                | Reszelt téztales leve (1;)                                           | Tárkonyos zöldségileves (1;9;)                                      | Karfiolkémleves (1;)                                                |                    |  |                 |  |
|                | EN:110.5kcal ZS:2.7g Tzs:0.9g SZH:9.9g CK:1.5g<br>FH:12.1g SO:2.2g   | EN:182.4kcal ZS:4.0g Tzs:0.4g SZH:29.9g CK:11.2g<br>FH:5.1g SO:0.8g | EN:153.0kcal ZS:9.5g Tzs:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g<br>FH:2.6g SO:0.9g   | EN:92.5kcal ZS:2.7g Tzs:0.3g SZH:13.7g CK:3.3g<br>FH:2.8g SO:1.1g   | EN:275.3kcal ZS:19.7g Tzs:2.3g SZH:18.5g CK:2.9g<br>FH:5.0g SO:1.1g |                    |  |                 |  |
|                | Reszelt sajt (7;)                                                    | Pulykatokány (1;)                                                   | Rántott halrúd (1;4;)                                                | Fasírt golyó (1;6;)                                                 | Pirított tökmag                                                     |                    |  |                 |  |
|                | EN:104.1kcal ZS:8.1g Tzs:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g<br>FH:7.8g SO:0.4g    | EN:162.8kcal ZS:8.6g Tzs:1.4g SZH:8.4g CK:0.0g<br>FH:12.6g SO:1.9g  | EN:336.1kcal ZS:20.7g Tzs:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g<br>FH:13.2g SO:0.7g | EN:294.4kcal ZS:22.7g Tzs:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g<br>FH:9.9g SO:1.6g | EN:54.1kcal ZS:4.6g Tzs:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g<br>FH:2.5g SO:0.0g    |                    |  |                 |  |
|                | Teljtöl (7;)                                                         | Főtt burgonya (12;)                                                 | Kukoricás rizs                                                       | Paradicsomos káposzta (1;)                                          | Parajos csirkés ragu                                                |                    |  |                 |  |
|                | EN:39.6kcal ZS:3.6g Tzs:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g<br>FH:0.8g SO:0.0g     | EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SO:0.7g                      | EN:384.5kcal ZS:5.9g Tzs:0.7g SZH:7.4g CK:2.5g<br>FH:9.1g SO:1.2g    | EN:304.7kcal ZS:4.2g Tzs:0.5g SZH:58.8g CK:3.3g<br>FH:5.9g SO:0.4g  | EN:112.1kcal ZS:5.2g Tzs:1.2g SZH:1.3g CK:0.9g<br>FH:13.9g SO:1.0g  |                    |  |                 |  |
|                | Spagetti (1;)                                                        |                                                                     | Mini majonéz (3;10;)                                                 |                                                                     | Bulgur köret (1;)                                                   |                    |  |                 |  |
|                | EN:397.0kcal ZS:10.6g Tzs:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g<br>FH:11.3g SO:1.2g |                                                                     | EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g                               |                                                                     | Reszelt sajt (7;)                                                   |                    |  |                 |  |
|                |                                                                      |                                                                     | Narancs                                                              |                                                                     | Gesztenyerúd                                                        |                    |  |                 |  |
|                |                                                                      |                                                                     | EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g                                        |                                                                     | EN:89.4kcal ZS:3.1g Tzs:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g<br>FH:1.1g SO:0.0g   |                    |  |                 |  |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); Tzs(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SO(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Gluten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró;

6-Szójabab; 7-Telj; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szerámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

ÉTLAP

Iskola alsó

7.hét 2026.02.09.-2026.02.15.

tej-tőjásmentes külsős

| Hétfő<br>02.09                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>02.10                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>02.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>02.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>02.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Mustáros pulykaraguleves (1;10;)</b><br>EN:110.5kcal ZS:2.7g TS:0.9g SZH:9.9g CK:1.5g<br>FH:12.1g SÓ:2.2g<br><b>Gránátos kocka (1;12;)</b><br>EN:604.9kcal ZS:19.9g TS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g<br>FH:15.3g SÓ:1.4g | <b>Paradisomleves (1;)</b><br>EN:182.4kcal ZS:4.0g TS:0.4g SZH:29.9g CK:11.2g<br>FH:5.1g SÓ:0.8g<br><b>Sertésstokány</b><br>EN:197.9kcal ZS:15.7g TS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g<br>FH:9.8g SÓ:1.5g<br><b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.7g | <b>Reszelt réstaleves (1;)</b><br>EN:153.0kcal ZS:9.5g TS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g<br>FH:2.6g SÓ:0.9g<br><b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:336.1kcal ZS:20.7g TS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g<br>FH:13.2g SÓ:0.7g<br><b>Kukoricás rizs</b><br>EN:384.5kcal ZS:5.9g TS:0.7g SZH:7.4g CK:2.5g<br>FH:9.1g SÓ:1.2g<br><b>Narancs</b><br>EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g | <b>Tárkonyos zöldségleves (1;9;)</b><br>EN:92.5kcal ZS:2.7g TS:0.3g SZH:13.7g CK:3.3g<br>FH:2.8g SÓ:1.1g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:294.4kcal ZS:22.7g TS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g<br>FH:9.9g SÓ:1.6g<br><b>Paradisomos káposzta (1;)</b><br>EN:304.7kcal ZS:4.2g TS:0.5g SZH:58.8g CK:33.0g<br>FH:5.9g SÓ:0.4g | <b>Karfiolkremleves (1;)</b><br>EN:275.3kcal ZS:19.7g TS:2.3g SZH:18.5g CK:2.9g<br>FH:5.0g SÓ:1.1g<br><b>Pirított tökmag</b><br>EN:54.1kcal ZS:4.0g TS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g<br>FH:2.5g SÓ:0.0g<br><b>Parajos csirkés ragu</b><br>EN:112.1kcal ZS:5.2g TS:1.2g SZH:1.3g CK:0.9g<br>FH:13.9g SÓ:1.0g<br><b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:411.5kcal ZS:12.3g TS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g<br>FH:11.7g SÓ:0.7g<br><b>Gesztenyerúd</b><br>EN:89.4kcal ZS:3.1g TS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g<br>FH:1.1g SÓ:0.0g |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TS(tejfehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(élelér: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Nátró; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Dió; 9-Mandula; 10-Mogyoró; 11-Pisztácia; 12-Kén-dioxid; 13-Szulfid; 14-Puhatestűk; \* - édesítőszer tartalmaz.

|      | Hétfő<br>02.09                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>02.10                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>02.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>02.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>02.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | <b>Mustáros pulykaraguleves (1;10;)</b><br>EN:110.5kcal ZS:2.7g TS:0.9g SZH:9.9g CK:1.5g<br>FH:12.1g SÓ:2.2g<br><b>Gránátos kocka (1;12;)</b><br>EN:604.9kcal ZS:19.9g TS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g<br>FH:15.3g SÓ:1.4g | <b>Paradisomleves (1;)</b><br>EN:182.4kcal ZS:4.0g TS:0.4g SZH:29.9g CK:1.12g<br>FH:5.1g SÓ:0.8g<br><b>Sertéstokány</b><br>EN:197.9kcal ZS:15.7g TS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g<br>FH:9.8g SÓ:1.5g<br><b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.7g | <b>Reszelt tésztalesves (1;)</b><br>EN:153.0kcal ZS:9.5g TS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g<br>FH:2.6g SÓ:0.9g<br><b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:336.1kcal ZS:20.7g TS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g<br>FH:13.2g SÓ:0.7g<br><b>Kukoricás rizs</b><br>EN:384.5kcal ZS:5.9g TS:0.7g SZH:74.3g CK:2.5g<br>FH:9.1g SÓ:1.2g<br><b>Mini majonéz (3;10;)</b><br>EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Narancs</b><br>EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g | <b>Tárkonyos zöldséglesves (1;9;)</b><br>EN:92.5kcal ZS:2.7g TS:0.3g SZH:13.7g CK:3.3g<br>FH:2.8g SÓ:1.1g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:294.4kcal ZS:22.7g TS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g<br>FH:9.9g SÓ:1.6g<br><b>Paradisomos káposzta (1;)</b><br>EN:304.7kcal ZS:4.2g TS:0.5g SZH:58.8g CK:3.3g<br>FH:5.9g SÓ:0.4g | <b>Karfiolkremleves (1;)</b><br>EN:275.3kcal ZS:19.7g TS:2.3g SZH:18.5g CK:2.9g<br>FH:5.0g SÓ:1.1g<br><b>Pirított tökmag</b><br>EN:54.1kcal ZS:4.6g TS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g<br>FH:2.5g SÓ:0.0g<br><b>Parajos csirkés ragu</b><br>EN:112.1kcal ZS:5.2g TS:1.2g SZH:1.3g CK:0.9g<br>FH:13.9g SÓ:1.0g<br><b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:411.5kcal ZS:12.3g TS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g<br>FH:11.7g SÓ:0.7g<br><b>Gesztenyerúd</b><br>EN:89.4kcal ZS:3.1g TS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g<br>FH:1.1g SÓ:0.0g |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.  
Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TS(tejfehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(élelme: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Hátfélle; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Callagén; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszerrel tartalmaz.

| Hétfő<br>02.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>02.10                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>02.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>02.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>02.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Mustáros pulykaraguleves (1,10;)</b><br>EN:110.5kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:9.9g CK:1.5g<br>FH:12.1g SÓ:2.2g<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g<br>FH:7.8g SÓ:0.4g<br><b>Tejföl (7;)</b><br>EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g<br>FH:0.8g SÓ:0.0g<br><b>Spagetti (1;)</b><br>EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g<br>FH:11.3g SÓ:1.2g | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:182.4kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:29.9g CK:11.2g<br>FH:5.1g SÓ:0.8g<br><b>Sertéstokány</b><br>EN:197.9kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g<br>FH:9.8g SÓ:1.5g<br><b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.7g | <b>Reszelt tésztalesves (1;)</b><br>EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g<br>FH:2.6g SÓ:0.9g<br><b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g<br>FH:13.2g SÓ:0.7g<br><b>Kukoricás rizs</b><br>EN:384.5kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:74.3g CK:2.5g<br>FH:9.1g SÓ:1.2g<br><b>Narancs</b><br>EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g | <b>Tárkonyos zöldségleves (1;9;)</b><br>EN:92.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:13.7g CK:3.3g<br>FH:2.8g SÓ:1.1g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g<br>FH:9.9g SÓ:1.6g<br><b>Paradicsomos káposzta (1;)</b><br>EN:304.7kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:58.8g CK:3.0g<br>FH:5.9g SÓ:0.4g | <b>Karfiolkrémleves (1;)</b><br>EN:275.3kcal ZS:19.7g TZS:2.3g SZH:18.5g CK:2.9g<br>FH:5.0g SÓ:1.1g<br><b>Pirított tökmag</b><br>EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g<br>FH:2.5g SÓ:0.0g<br><b>Parajos csirkés ragu</b><br>EN:112.1kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:1.3g CK:0.9g<br>FH:13.9g SÓ:1.0g<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g<br>FH:5.2g SÓ:0.3g<br><b>Bulgur körlet (1;)</b><br>EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g<br>FH:11.7g SÓ:0.7g<br><b>Gesztenyerúd</b><br>EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g<br>FH:1.1g SÓ:0.0g |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(lefitt zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(ekkor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákételek; 3-Tojás; 4-Halok; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestiek \* - édesítőszer tartalmaz.