

Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Ebéd Tárkonyos csirkeragu leves (1,9:) EN:73.4kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:0.4g FH:8.5g SÓ:2.2g Tehénturó (7:) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g Tejföl (7:) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Metélt tészta (1:) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Zöldégleves (9,12:) EN:38.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1,6:) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g Paradicsommártás (1:) EN:173.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.1g CK:23.0g FH:3.2g SÓ:0.7g Főtt burgonya (12:) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.7g Teljszelet (1,3;6,7:) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Körtékrémleves (1:) EN:82.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:13.1g FH:1.2g SÓ:1.3g Borsos pulykatokány (1:) EN:313.7kcal ZS:21.4g TZS:3.1g SZH:11.5g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:1.1g Bulgur köret (1:) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g	Húsleves (9:) EN:54.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.5g CK:2.2g FH:5.2g SÓ:1.4g Levesbetét tészta (1:) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.5g Lencsefőzelék (1,10:) EN:435.9kcal ZS:14.0g TZS:1.4g SZH:55.2g CK:13.8g FH:16.5g SÓ:1.1g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Pöréhgymakrémleves EN:72.4kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:6.6g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.7g Pírtott tészta (1:) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Rántott csirkemell (1:) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (12:) EN:471.2kcal ZS:26.9g TZS:2.9g SZH:45.0g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:0.9g

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

Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(nehézsé: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Rákételek; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-tej; laktóz; 8-Dióételek (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Céllagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

tej-tőjásmentes külsős

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;) EN:73.4kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:0.4g FH:8.5g SÓ:2.2g	Zöldégleves (9;12;) EN:38.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.1g	Köretkrémleves (1;) EN:82.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:13.1g FH:1.2g SÓ:1.3g	Húsleves (9;) EN:54.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.5g CK:2.2g FH:5.2g SÓ:1.4g	Póréhagymakrémleves EN:72.4kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:6.6g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.7g
	Mák szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g SÓ:0.0g	Fasírt golyó (1;6;) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g	Borsos pulvirkatkány (1;) EN:313.7kcal ZS:21.4g TZS:3.1g SZH:11.5g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:1.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g	Pirított tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g
	Merélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Paradicsommártás (1;) EN:173.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.1g CK:23.0g FH:3.2g SÓ:0.7g	Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g	Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g
		Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.7g		Lencsefőzelék (1;10;) EN:435.9kcal ZS:14.0g TZS:1.4g SZH:55.2g CK:13.8g FH:16.5g SÓ:1.1g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:471.2kcal ZS:26.9g TZS:2.9g SZH:45.0g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:0.9g
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ: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(zsített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Gluten; 2-Rakték; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szerámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

Iskola alsó
tejmentes külsős
9.hét 2026.02.23.-2026.03.01.

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;) EN:73.4kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:0.4g FH:8.5g SÓ:2.2g	Zöldégleves (9;12;) EN:38.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.1g	Köretkrémleves (1;) EN:82.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:13.1g FH:1.2g SÓ:1.3g	Húsleves (9;) EN:54.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.5g CK:2.2g FH:5.2g SÓ:1.4g	Pöréghagymakrémleves EN:72.4kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:6.6g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.7g
	Mák szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g SÓ:0.0g	Fasírt golyó (1;6;) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g	Borsos pulykatokány (1;) EN:313.7kcal ZS:21.4g TZS:3.1g SZH:11.5g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:1.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g	Pirított tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Paradicsommártás (1;) EN:173.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.1g CK:23.0g FH:3.2g SÓ:0.7g	Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g	Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g
		Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.7g		Lencsefőzelék (1;10;) EN:435.9kcal ZS:14.0g TZS:1.4g SZH:55.2g CK:13.8g FH:16.5g SÓ:1.1g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:471.2kcal ZS:26.9g TZS:2.9g SZH:45.0g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:0.9g
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g 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); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag); Allergének: 1-Glutén; 2-Raktélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek; * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;) EN:73.4kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:0.4g FH:8.5g SÓ:2.2g	Zöldégleves (9;12;) EN:38.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.1g	Köretkrémleves (1;) EN:82.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:13.1g FH:1.2g SÓ:1.3g	Húsleves (9;) EN:54.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:4.5g CK:2.2g FH:5.2g SÓ:1.4g	Pöréhgymakrémleves EN:72.4kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:6.6g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.7g
	Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g	 Fasírt golyó (1;6;) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g	Borsos pulykatokány (1;) EN:313.7kcal ZS:21.4g TZS:3.1g SZH:11.5g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:1.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g	Pírtott tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g
	Teflől (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Paradicsommártás (1;) EN:173.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.1g CK:23.0g FH:3.2g SÓ:0.7g	Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g	Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.7g		Lencsefőzelék (1;10;) EN:435.9kcal ZS:14.0g TZS:1.4g SZH:55.2g CK:13.8g FH:16.5g SÓ:1.1g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:471.2kcal ZS:26.9g TZS:2.9g SZH:45.0g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:0.9g
		Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés megnevezése: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(zsített zsír: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(kalcium: mg/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktétél; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csílagfűrt; 14-Pihatestetűk. *- édesítőszeret tartalmaz.