

**Általános Iskolai
menü**



2026.09.07. - 2026.09.11.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Tej	503,03	120,34	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Túrista szalámi	390,00	93,30	4,80	8,10	0,93	0,21	0,00	0,69	7,(1),(6)
		Trapista sajtszelet	74,90	0,00	2,84	0,51	0,29	0,34	0,00	0,07	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
	Ebéd	Alföldi májgaluska leves	502,11	120,12	7,29	5,50	0,99	10,23	0,01	0,23	1,3,(7),(10)
		Darásmetélt ízzel	2 516,05	601,93	12,18	16,17	2,05	100,80	32,65	0,73	1,3,(12)
	Uzsonna	Körözött	162,77	38,94	2,82	2,38	1,31	1,36	0,00	0,01	7
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	5 324,85	1 255,97	46,94	39,78	8,80	179,63	32,66	3,46	
Kedd	Tízórai	Kakaós tej	609,25	145,75	7,08	3,33	1,82	21,75	10,99	0,27	7,(1)
		Kalács	716,03	171,30	5,64	1,38	0,00	33,18	0,00	0,00	1,3,7
	Ebéd	Lebbencsleves	423,61	101,34	2,35	3,14	0,43	15,66	0,02	0,11	1,3,(7),(10)
		Sült csirke comb	673,00	161,00	20,99	8,05	1,65	1,09	0,22	0,26	(1),(3),(6),(7),(10),(11)
		Tök főzelék	830,37	198,65	3,46	7,37	1,94	29,34	12,99	0,05	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	1
	Uzsonna	Sajtkrém	207,55	40,69	1,63	4,53	1,53	0,49	0,00	0,08	7,(1)
		Félbarna kenyér	540,42	129,29	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
		Nektarin	231,08	0,00	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
		Összesen:	4 627,05	1 042,69	50,69	29,25	7,60	158,19	24,22	2,16	
Szerda	Tízórai	Poharas tej	249,50	59,69	0,19	0,04	0,00	14,66	14,00	0,00	
		Kenőmájás	846,40	188,15	8,57	6,55	2,14	26,99	0,00	1,21	1,3,7,(6),(10)
		Teljes kiőrlésű kenyér	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Uborka									
	Ebéd	Vegyes gyümölcs leves	1 030,22	246,47	3,17	3,78	1,95	49,12	30,42	0,05	1,7
		Tavaszi csirkemell	874,24	209,15	16,55	11,94	1,44	8,65	0,00	0,16	1
		Párolt rizs	1 055,32	252,47	4,85	4,86	0,60	47,14	0,01	0,30	
	Uzsonna	Pizzasonka felvágott	20,08	48,57	0,64	0,25	- 0,03	0,01	0,00	0,10	(1),(6),(7)
		Eidami sajtszelet	149,80	0,00	5,68	1,02	0,57	0,68	0,00	0,13	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Összesen:	4 798,68	1 141,60	45,22	29,25	6,73	173,97	44,43	3,17	

Általános Iskolai menü



Csütörtök	Tízórai	Citromos tea	241,12	57,68	0,09	0,04	0,00	14,08	13,99	0,00	
		Tojásomlett	663,49	158,73	6,71	12,31	2,94	5,12	0,00	0,16	1,3,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	432,34	103,43	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	1,(6),(7)
		Uborka									
	Ebéd	Húsleves	370,90	88,73	3,45	1,59	0,15	15,13	0,02	0,08	1,3,9,(7),(10)
		Főtt sertés hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15	
		Sós burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,05	
		Paradicsom mártás	642,49	153,71	2,56	7,03	1,32	19,95	8,97	0,24	1,7
	Uzsonna	Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
		Trapista sajtszelet	224,70	0,00	8,52	1,53	0,87	1,02	0,00	0,20	7,(1)
		Félbarna kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	1
		Kaliforniai paprika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		Összesen:	4 766,62	1 086,58	48,99	43,49	11,30	135,84	22,98	2,28	
Péntek	Tízórai	Gyümölcs tea	243,24	58,19	0,05	0,01	0,00	14,49	14,00	0,00	
		Szendvics sonka	307,02	73,45	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
		Margarin delma	530,71	126,96	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
	Ebéd	Káposztaleves virslivel	966,86	231,31	8,74	14,61	4,56	15,84	0,01	1,34	1,7,(6),(10)
		Mákos kalács	1 698,83	406,42	11,05	14,68	3,35	57,38	15,45	0,27	1,3,7
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	Uzsonna	Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
		Kifli	616,09	147,39	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85	1
		Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Összesen:	5 982,86	1 431,31	44,36	62,62	20,92	170,74	51,91	5,10	

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Dietetás étkeztetést biztosítunk!

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmészvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus