

**Általános Iskolai
menü**



2026.09.14. - 2026.09.18.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Sonkakrém	273,44	80,01	0,24	7,09	1,90	0,11	0,00	0,13	(1),(6),(7)
		Teljes kiőrlésű kenyér	791,48	189,35	7,41	0,98	0,06	37,51	0,00	0,78	1
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	Ebéd	Burg. leves kolbásszal	651,96	155,97	3,02	5,87	0,68	22,30	0,01	0,21	1,(7),(10)
		Túrógombóc	2 008,05	480,39	23,33	19,81	5,71	50,31	16,48	0,67	1,3,7
	Uzsonna	Danon könnyű és finom joghurt	823,59	197,03	4,92	9,98	5,13	21,64	21,64	0,43	7,(1)
		Sajtos perec	536,95	0,00	5,67	2,60	1,49	20,45	0,13	0,00	
		Összesen:	5 536,21	1 210,58	51,89	49,43	16,62	164,92	38,26	2,50	
Kedd	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Brokkolipástétomos meleg szendvics Tk.	967,50	208,17	10,72	5,75	1,57	33,77	0,00	0,83	1,7
	Ebéd	Zöldborsó leves	483,65	115,71	4,03	5,02	0,61	13,33	0,01	0,08	1,3,(7),(10)
		Bakonyi csirkemell	987,65	236,28	22,51	11,91	2,21	9,53	0,00	0,17	1,7
		Főtt tészta köret	1 143,51	273,57	7,59	5,92	1,04	46,82	0,07	1,02	1,3
	Uzsonna	Kenőmájas	330,71	79,12	2,08	7,80	2,79	0,06	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
		Teljes kiőrlésű kenyér	692,54	165,68	6,48	0,85	0,05	32,82	0,00	0,68	1
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		Összesen:	5 030,18	1 180,11	60,61	40,29	9,90	147,61	0,08	3,48	
Szerda	Tízórai	Vaniliás tej	537,42	128,57	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Sajtos botocska	572,32	136,92	4,80	5,35	0,70	17,22	0,00	0,35	1,3,7,(8),(11)
	Ebéd	Köménymag leves levesgyönggyel	771,57	184,59	2,82	12,44	1,50	15,20	0,01	0,60	1,3,7,(10)
		Afrikai harcsa rántva	1 377,05	329,44	18,52	14,33	1,74	31,35	0,01	1,23	1,3,4,7
		Mexikói rizsköret	1 276,72	305,43	5,91	8,71	1,04	50,54	0,01	0,22	
	Uzsonna	Margarin delma	530,71	126,96	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
		Nektarin	231,08	0,00	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
		Összesen:	6 053,46	1 392,91	46,89	56,99	9,58	185,58	22,83	4,23	

**Általános Iskolai
menü**



Csütörtök	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Orosházi banán	572,66	137,00	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
	Ebéd	Daragaluska leves	532,13	127,30	3,94	5,38	0,87	15,39	0,01	0,12	1,3,(7),(10)
		Brassói aprópecsenye st.	1 819,66	435,33	24,49	17,01	3,71	44,71	0,00	0,61	
		Csemege céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	
	Uzsonna	Vajkrém natúr	309,00	73,92	0,56	7,60	0,00	1,08	0,00	0,10	
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
Alma		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01		
		Összesen:	4 719,27	1 129,01	47,38	37,55	7,74	147,69	11,30	3,32	
Péntek	Tízórai	Poharas kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Margarin	530,71	126,96	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
	Ebéd	Palócleves	1 071,84	256,42	14,74	11,40	3,31	23,16	0,01	0,14	1,7
		Lenmagvas pogácsa	1 632,47	390,54	11,61	13,28	4,44	56,37	0,00	0,19	1,3,7
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	Uzsonna	Graham kifli	557,34	133,33	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6),(7)
		Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
			Összesen:	5 623,69	1 345,36	49,88	47,43	16,02	178,52	22,81	3,73

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

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmészvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus