

**Általános Iskolai
menü**



2026.09.21. - 2026.09.25.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Ivólé tetra packos	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Császárkrem	187,14	44,77	0,02	4,90	1,33	0,09	0,00	0,07	(7)
		Teljes kiörlésű kenyér	692,54	165,68	6,48	0,85	0,05	32,82	0,00	0,68	1
		Kaliforniai paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Hamisgulyás leves	681,60	163,06	4,54	4,68	0,64	25,34	0,01	0,51	1,3,(7),(10)
		Tejbenrizs	1 399,58	334,83	10,90	7,09	3,83	56,63	19,98	0,38	7
		Kakaó szórat	250,87	60,02	0,46	0,54	0,32	13,25	12,99	0,00	(1)
	Uzsonna	Zalai felvágott	409,36	97,93	6,24	7,96	2,91	0,24	0,00	1,00	(1),(6),(7)
		Trapista sajtszelet	149,80	0,00	5,68	1,02	0,58	0,68	0,00	0,13	7,(1)
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	Összesen:	5 381,33	1 251,56	42,40	28,31	9,87	212,86	32,98	4,19		
Kedd	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Tojáspástétom	417,83	99,96	2,83	9,52	2,52	0,64	0,00	0,20	3,10,(7),(12)
		Teljes kiörlésű kenyér	692,54	165,68	6,48	0,85	0,05	32,82	0,00	0,68	1
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Csontleves	459,61	109,95	4,51	2,02	0,19	18,44	0,03	0,86	1,3,9,(7),(10)
		Töltött káposzta st.	1 178,61	281,96	17,07	11,03	2,94	28,10	0,01	0,75	1,7
		Félbarna kenyér	540,42	129,28	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	1,(6),(7)
	Uzsonna	Nutribella meggyes keksz tk.	920,14	220,13	4,01	9,89	1,32	28,58	12,04	0,71	1,(3),(5),(6),(7),(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 864,99	1 163,86	47,68	37,53	8,80	157,03	12,08	4,49	
Szerda	Tízórai	Tej	2 028,60	485,31	34,00	15,00	8,14	53,00	0,00	1,33	7
		Túrista szalámi	520,00	124,40	6,40	10,80	1,24	0,28	0,00	0,92	7,(1),(6)
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
		Margarin	530,71	126,96	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)
	Ebéd	Karfiol leves	548,73	131,27	3,97	5,30	0,68	16,74	0,03	0,47	1,3,(7),(10)
		Tarhonyás hús	2 306,28	551,74	27,45	32,69	8,71	50,61	0,00	0,87	1,3
		Csemeguborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10
	Uzsonna	Sajtkrém	168,60	0,00	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24	7,(1)
		Teljes kiörlésű kenyér	692,54	165,68	6,48	0,85	0,05	32,82	0,00	0,68	1
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			Összesen:	7 907,34	1 851,36	87,61	82,89	24,47	210,81	0,03	7,08

**Általános Iskolai
menü**



Csütörtök	Tízórai	Poharas kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Kalács	835,37	199,85	6,58	1,61	0,00	38,71	0,00	- 0,07	1,3,7
	Ebéd	Parasztleves	611,47	146,28	3,86	4,68	0,66	21,85	0,01	0,42	1,3,(7),(10)
		Vagdalt normál	885,47	211,84	16,12	7,69	2,13	19,30	0,00	0,65	1,3
		Zöldbab főzelék	999,38	239,08	5,63	8,84	2,21	33,89	14,96	0,31	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	1
	Uzsonna	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)
		Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	5 229,51	1 251,06	52,63	31,06	9,43	187,78	37,77	3,48	
Péntek	Tízórai	Epres tej	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
		Margarinos kenyér	858,96	205,49	5,58	7,73	1,95	28,17	0,00	0,68	1,(7)
	Ebéd	Sertés raguleves leves	772,80	184,88	13,91	8,15	1,97	13,64	0,02	0,47	1,3
		Lekváros bukta	1 924,88	460,50	10,96	9,77	1,78	82,24	23,18	0,36	1,7,(12)
	Uzsonna	Zalai felvágott	307,02	73,45	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
		Trapista sajtszelet	149,80	0,00	5,68	1,02	0,58	0,68	0,00	0,13	7,(1)
		Zsemle	616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85	1
		Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01	
		Összesen:	5 578,39	1 201,65	56,11	38,78	10,85	188,13	23,20	3,59	

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

Gyurján Józsefné s.k.
Élelmezésvezető

Róka László s.k.
Szakács

Soltész Andrásné s.k.
Dietetikus