

**Általános Iskolai
menü**



2026.09.28. - 2026.10.02.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
Hétfő	Tízórai	Poharas tej	422,81	101,15	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Kenőmájas	330,71	79,12	2,08	7,80	2,79	0,06	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Gulyásleves	1 091,45	261,11	14,86	10,52	2,27	26,21	0,01	0,49	1,3,(7),(10)
		Káposztás kocka	1 928,40	461,34	10,77	18,43	2,53	61,83	0,07	0,27	1,3
	Uzsonna	Párizsi felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	(1),(6),(7),(10)
		Trapista sajtszelet	149,80	0,00	5,68	1,02	0,58	0,68	0,00	0,13	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	692,54	165,68	6,48	0,85	0,05	32,82	0,00	0,67	1
		Összesen:	5 761,56	1 342,53	58,77	49,72	12,81	170,09	0,08	4,56	
Kedd	Tízórai	Poharas tej	404,96	96,88	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Gyros	1 121,80	268,37	18,35	9,28	1,18	27,50	1,44	0,80	1,3,10,(7)
	Ebéd	Tarhonyaleves	653,22	156,27	4,31	5,71	0,72	21,64	0,01	0,15	1,3,(7),(10)
		Sertés pörkölt	935,23	223,74	19,06	15,67	3,55	1,34	0,00	0,58	
		Szárazbab főzelék	1 743,10	417,01	16,31	9,62	2,59	65,97	19,94	0,33	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1
	Uzsonna	Hagymás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
		Alma	174,49	41,74	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
		Összesen:	6 054,28	1 448,38	75,28	45,14	9,78	183,17	21,39	3,19	
Szerda	Tízórai	Vaniliás tej	537,42	128,57	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23	7,(1)
		Sajtos omlett	852,36	168,07	13,16	12,22	2,86	9,88	0,00	0,59	1,3,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	791,48	189,35	7,41	0,98	0,06	37,51	0,00	0,78	1
		Kaliforniai paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Ebéd	Zöldségleves	472,04	112,93	2,41	5,06	0,68	14,23	0,03	0,47	1,3,(7),(10)
		Vetrece st.	1 149,63	275,03	20,19	18,99	4,90	5,54	0,00	0,63	1,7,10,(12)
		Főtt tészta köret	1 143,51	273,57	7,59	5,92	1,04	46,82	0,07	1,02	1,3
	Uzsonna	Áfonyás túrókrém	271,94	32,57	3,61	1,30	0,68	9,36	8,70	0,01	7,(12)
		Félbarna kenyér	756,59	181,00	6,86	0,70	0,21	36,61	0,00	1,40	1,(6),(7)
		Összesen:	6 007,73	1 368,93	68,71	46,29	10,97	183,95	31,60	5,13	

**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)
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
	Ebéd	Köménymag leves levesgyönggyel	771,57	184,59	2,82	12,44	1,50	15,20	0,01	0,60	1,3,7,(10)
		Rakott brokkoli	1 526,29	365,14	22,13	18,88	5,92	26,35	0,01	0,62	1,7
	Uzsonna	Túrista szalámi	520,00	124,40	6,40	10,80	1,24	0,28	0,00	0,92	7,(1),(6)
		Margarin	398,03	95,22	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	(7)
		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:	5 039,25	1 205,55	48,87	57,73	13,42	121,43	28,55	3,53	
Péntek	Tízórai	Kefir	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	7
		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)
		Teljes kiőrlésű kenyér	692,54	165,68	6,48	0,85	0,05	32,82	0,00	0,68	1
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Ebéd	Raguleves	948,08	226,81	14,66	9,08	2,18	21,19	0,21	0,38	1,3,9,(7),(10)
		Túrós lepény	2 073,25	495,99	20,39	15,40	6,13	68,09	16,05	0,72	1,3,7
	Uzsonna	Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kifli	523,29	125,19	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
		Összesen:	5 321,75	1 237,30	68,61	39,62	15,04	158,54	16,26	4,53	

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

Gyurján Józsefné s.k

Élelmezésvezető

Róka László s.k.

Szakács

Soltész András

Dietetikus