

Normál általános iskola

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
<i>Tízórai</i>	-Tej-dobozos (L) -Zala felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:0,9, E:329,0, ZS:17,1, T:5,2, F:13,3, CH:30,2, C:9,2, Ca:301,7</i>	-Kakaós tej (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Kenőmájas -Póréhagyma <i>S:1,7, E:338,0, ZS:9,5, T:3,0, F:20,6, CH:40,9, C:19,4, Ca:288,0</i>	-Gyümölcsle -Vadász felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paprika <i>S:0,3, E:307,0, ZS:11,7, T:1,2, F:7,9, CH:41,4, C:19,4, Ca:54,4</i>	-Tej-dobozos (L) -Teljes kiőrlésű csokis-meggyes párna (G, L, T, O) <i>S:0,8, E:375,0, ZS:10,8, T:5,8, F:6,0, CH:55,4, C:106,0, Ca:288,0</i>	-Gyümölcsle -Teljes kiőrlésű pizzás csiga (G, L, T) <i>S:0,3, E:288,0, ZS:10,2, T:3,1, F:3,4, CH:44,6, C:27,5, Ca:28,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (Z, G) -Vadas ragu (G, Z) -Zsemlegombóc (G, L, T) <i>S:3,1, E:792,0, ZS:40,0, T:4,0, F:36,7, CH:69,0, C:5,2, Ca:91,3</i>	-Karlábéleves (G, Z, L) -Bolognai szósz -Tésztaköret (G, T) -Sajt szórát (L) <i>S:1,2, E:834,0, ZS:37,5, T:0,9, F:29,9, CH:90,5, C:6,2, Ca:160,5</i>	-Brokkolikrémleves (Z, G, L, O) -Levesgyöngy (G, L, T) -Édes-savanyú csirkemell (Z, G, O) -Petrezselymes rizs <i>S:1,9, E:918,0, ZS:23,9, T:5,0, F:39,7, CH:136,6, C:11,1, Ca:154,2</i>	-Zöldborsóleves galuskával (G, Z, T) -Rakott karfiol bulgurral (L, G, Z) <i>S:1,2, E:728,0, ZS:29,3, T:0,2, F:34,7, CH:83,5, C:3,8, Ca:138,2</i>	-Hideg erdeigyümölcs leves (L, O, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Tonhal pogácsa (H, G, T) <i>S:2,3, E:795,0, ZS:37,3, T:7,5, F:29,1, CH:83,5, C:40,6, Ca:347,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos pogácsa (G, L, T) <i>S:0,5, E:202,0, ZS:9,9, T:4,6, F:4,6, CH:23,0, C:0,6, Ca:25,0</i>	-Dörmi (G, L, T, F, O, D) <i>S:0,2, E:130,0, ZS:5,3, T:1,0, F:1,7, CH:19,8, C:9,6, Ca:0,0</i>	-Puding (L) <i>S:0,1, E:163,0, ZS:4,2, T:2,8, F:2,1, CH:28,7, C:22,8, Ca:99,8</i>	-Szalámis zsemle zöldséggel (G, L) <i>S:1,6, E:263,0, ZS:12,4, T:1,0, F:7,1, CH:29,4, C:0,3, Ca:16,8</i>	-Soproni felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Paprika <i>S:0,7, E:267,0, ZS:15,7, T:1,8, F:8,8, CH:21,6, C:0,0, Ca:14,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,5, E:1 322,0, ZS:67,0, T:13,8, F:54,7, CH:122,1, C:15,0, Ca:418,0</i>	<i>S:3,1, E:1 302,0, ZS:52,3, T:4,9, F:52,2, CH:151,2, C:35,2, Ca:448,5</i>	<i>S:2,3, E:1 387,0, ZS:39,8, T:9,0, F:49,7, CH:206,8, C:53,3, Ca:308,4</i>	<i>S:3,6, E:1 367,0, ZS:52,5, T:7,0, F:47,8, CH:168,4, C:110,1, Ca:442,9</i>	<i>S:3,3, E:1 350,0, ZS:63,1, T:12,4, F:41,3, CH:149,7, C:68,1, Ca:389,5</i>

Jó étvágyat!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:
<i>S: só (g)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>
<i>E: energia (kcal)</i>	<i>Z: zeller</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>
<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>
<i>C: cukor (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>
	<i>H: halak</i>
	<i>O: szója</i>
	<i>M: mustár</i>
	<i>S: szezámag</i>
	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>

Normál általános iskola

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Tízórai</i>	-Kakaós tej (L) -Sajtos rúd (G, L, T)	-Gyümölcsle -Zala felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Póréhagyma	-Tej-dobozos (L) -Trappista sajt (L) -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Uborka	-Kakaós tej (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Gyümölcsle -Gépsonka -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Reszelt sárgarépa
	S:1,2, E:361,0, ZS:16,9, T:2,2, F:11,1, CH:38,7, C:19,4, Ca:333,0	S:0,6, E:310,0, ZS:11,6, T:1,2, F:7,6, CH:43,1, C:19,5, Ca:35,2	S:1,0, E:373,0, ZS:19,9, T:5,2, F:18,9, CH:28,7, C:9,2, Ca:491,5	S:1,2, E:445,0, ZS:6,6, T:6,1, F:15,4, CH:71,1, C:28,9, Ca:288,0	S:1,0, E:336,0, ZS:13,2, T:1,8, F:9,5, CH:43,2, C:19,4, Ca:31,4
<i>Ebéd</i>	-Legényfogó leves (L, O) * -Darás metélt (G, T) -Sárgabarackdzsem	-Karfiolleves (G, Z) -Bakonyi ragu (L, G) -Petrezselymes bulgur (G, Z)	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Főtt kemény tojás (T)	-Zöldségkrémleves (Z, L, O, G) -Levesgyöngy (G, L, T) -Rántott sertésszelet (G, T) -Sárgarépás rizs	-Tárkonyos csirkeraguleves-friss (Z, G, T, L, O) -Gránátos kocka (G, T) -Csemege uborka *
	S:0,7, E:716,0, ZS:17,9, T:2,7, F:25,7, CH:110,6, C:34,3, Ca:74,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,0, E:776,0, ZS:48,8, T:0,2, F:31,3, CH:52,8, C:4,0, Ca:115,7	S:0,7, E:715,0, ZS:27,7, T:0,5, F:20,7, CH:92,8, C:53,4, Ca:123,7	S:6,2, E:723,0, ZS:26,2, T:4,6, F:33,0, CH:85,2, C:2,3, Ca:276,8	S:4,7, E:755,0, ZS:20,8, T:5,0, F:28,3, CH:108,5, C:8,6, Ca:246,1 * Adalékanyagot tartalmaz
<i>Uzsonna</i>	-Gépsonka -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Paprika	-Krém túró (L)	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L)	-Zala felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Joghurtos margarin (L) -Uborka	-Sajtos pogácsa (G, L, T) -Alma
	S:1,0, E:246,0, ZS:13,2, T:1,8, F:9,4, CH:21,6, C:0,0, Ca:6,2	S:0,2, E:214,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:19,1, C:14,8, Ca:50,0	S:0,8, E:228,0, ZS:8,6, T:0,8, F:9,2, CH:27,6, C:0,0, Ca:180,0	S:0,6, E:217,0, ZS:11,5, T:1,2, F:7,3, CH:21,0, C:0,0, Ca:13,7	S:0,5, E:230,0, ZS:9,9, T:4,6, F:4,9, CH:23,6, C:0,6, Ca:29,8
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:1 323,0, ZS:48,0, T:6,7, F:46,2, CH:170,8, C:53,7, Ca:413,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,8, E:1 300,0, ZS:69,1, T:1,4, F:54,0, CH:115,0, C:38,2, Ca:200,9	S:2,5, E:1 315,0, ZS:56,2, T:6,5, F:48,9, CH:149,0, C:62,6, Ca:795,1	S:8,0, E:1 384,0, ZS:44,3, T:11,9, F:55,7, CH:177,3, C:31,2, Ca:578,5	S:6,3, E:1 320,0, ZS:44,0, T:11,4, F:42,7, CH:175,3, C:28,7, Ca:307,4 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	