

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Csokis párna			Gyümölcstea, Szezámragos margarinkrém[11], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 490.74 Kcal / 2,051.29 KJ			Energia: 546.52 Kcal / 2,284.45 KJ			Energia: 347.81 Kcal / 1,453.85 KJ			Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 KJ			Energia: 424.28 Kcal / 1,773.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.42 g	20.91 g	12.24 g	6.71 g	23.72 g	6.15 g	6.31 g	9.43 g	2.37 g	9.43 g	16.74 g	5.51 g	7.12 g	12.09 g	3.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	60.78 g	31.99 g	0.99 g	74.99 g	45.65 g	1.01 g	57.89 g	19.19 g	0.70 g	74.11 g	45.65 g	2.06 g	69.33 g	45.07 g	1.21 g
	Csirkeraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10], Alma			Vegyes gyümölcsleves, Bakonyi sertésragu[1], Párolt bulgur[1]			Daragaluska leves[1,3,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya			Tarhonyaleves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Gyümölcslé 100 %-os, Sertéspörkölt, Burgonya főzelék[1], Zsemle[1]		
	Energia: 738.73 Kcal / 3,087.89 KJ			Energia: 679.97 Kcal / 2,842.27 KJ			Energia: 641.48 Kcal / 2,681.39 KJ			Energia: 868.35 Kcal / 3,629.70 KJ			Energia: 716.77 Kcal / 2,996.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.11 g	17.33 g	2.50 g	33.06 g	16.52 g	3.92 g	43.03 g	22.01 g	3.87 g	31.23 g	31.29 g	5.68 g	24.75 g	19.72 g	3.76 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	112.63 g	5.95 g	2.81 g	103.39 g	23.88 g	1.06 g	66.15 g	0.00 g	1.91 g	114.06 g	0.03 g	2.84 g	106.75 g	35.07 g	1.39 g
	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Sajtkrém házi TM, Zsemle[1]			Ropi, Alma		
	Energia: 246.47 Kcal / 1,030.24 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 KJ			Energia: 294.35 Kcal / 1,230.38 KJ			Energia: 331.87 Kcal / 1,387.22 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Iskola Tejmentes	10.37 g	8.87 g	3.98 g	8.09 g	12.93 g	4.19 g	10.36 g	13.53 g	4.26 g	4.54 g	18.67 g	7.83 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.29 g	0.68 g	1.53 g	31.10 g	0.13 g	1.38 g	31.65 g	0.68 g	1.64 g	35.28 g	0.13 g	1.26 g	38.50 g	5.95 g	1.11 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Iskola Tejmentes																		
	Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1],			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Jégcsap retek			Rizsital, Tojáskrém [3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ			Energia: 419.10 Kcal / 1,751.84 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 484.29 Kcal / 2,024.33 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 325.28 Kcal / 1,359.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.52 g	13.77 g	7.83 g	8.57 g	7.30 g	1.07 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.22 g	16.28 g	4.52 g	9.33 g	10.36 g	1.83 g	4.74 g	13.81 g	6.19 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82.32 g	45.10 g	1.39 g	77.71 g	45.10 g	1.49 g	92.24 g	37.13 g	0.95 g	77.64 g	45.10 g	0.84 g	48.07 g	8.67 g	1.19 g	43.62 g	8.09 g	1.11 g
	Csirkegulyás[1,3,9], Kakaós kalács[1,3], Mandarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zellerkrémleves [1,9], Pirított magvak, Székelykáposzta(12), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Mandarin			Zöldborsóleves [1,3,9], Cukkinis- bazzalikomos ragu, Tészta köret[1,3], Növényi sajt szórat, Alma			Karatábéleves[1,3], Sült kolbász* Lencsefőzelék [1,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1],			Gyümölcsle 100 %- os, Zöldséges sertésragu[1,9], Pirított burgonya			Húsgombócleves [1,3,9], Darás metélt[1,3], Extra dzsem(12), Porcukor		
	Energia: 994.68 Kcal / 4,157.76 KJ			Energia: 536.43 Kcal / 2,242.28 KJ			Energia: 713.77 Kcal / 2,983.56 KJ			Energia: 1,045.14 Kcal / 4,368.69 KJ			Energia: 726.41 Kcal / 3,036.39 KJ			Energia: 868.85 Kcal / 3,631.79 KJ		
Iskola Tejmentes	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32.96 g	19.98 g	4.68 g	27.91 g	22.31 g	4.33 g	22.96 g	20.97 g	5.89 g	52.68 g	59.23 g	18.99 g	27.72 g	20.83 g	5.52 g	29.43 g	21.65 g	5.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	168.51 g	40.54 g	1.80 g	54.14 g	0.44 g	3.31 g	107.23 g	7.55 g	2.79 g	73.64 g	0.39 g	4.82 g	103.88 g	35.00 g	1.61 g	137.48 g	38.77 g	2.28 g
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1]			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Sült zöldséges humusz[9], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Meggyes-kakaós rétes			Ropi, Alma		
	Energia: 313.80 Kcal / 1,311.68 KJ			Energia: 253.27 Kcal / 1,058.67 KJ			Energia: 160.41 Kcal / 670.51 KJ			Energia: 295.36 Kcal / 1,234.60 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.16 g	13.97 g	2.82 g	11.18 g	7.89 g	2.29 g	7.01 g	1.84 g	0.50 g	4.52 g	13.77 g	7.83 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	38.38 g	0.13 g	0.71 g	33.14 g	0.13 g	1.39 g	33.74 g	0.68 g	0.97 g	37.34 g	0.13 g	1.39 g	39.00 g	21.00 g	0.60 g	38.50 g	5.95 g	1.11 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.									
Iskola Tejmentes	hétfő			kedd			szerda		
	Rizsital, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]		
	Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 Kj			Energia: 483.52 Kcal / 2,021.11 Kj			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	9.38 g	2.37 g	5.68 g	13.86 g	7.78 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.82 g	8.12 g	0.70 g	82.75 g	45.65 g	1.58 g	87.11 g	32.00 g	0.95 g
Iskola Tejmentes	Bableves gazdagon[1,3,9], Tejberizs, Gyümölcsöntet, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat			Gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye* (1,3,6,7,10,11), Pirított burgonya, Uborka saláta		
	Energia: 775.60 Kcal / 3,242.01 Kj			Energia: 800.93 Kcal / 3,347.89 Kj			Energia: 736.50 Kcal / 3,078.57 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.28 g	18.26 g	4.02 g	33.22 g	38.82 g	12.41 g	37.95 g	23.53 g	3.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127.09 g	40.49 g	1.35 g	78.51 g	1.50 g	2.67 g	91.37 g	9.09 g	2.39 g
Iskola Tejmentes	Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka			Szendvicssonka, Margarin, Zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 Kj			Energia: 262.31 Kcal / 1,096.46 Kj			Energia: 315.08 Kcal / 1,317.03 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.57 g	8.81 g	4.03 g	10.88 g	9.93 g	2.99 g	9.79 g	16.83 g	5.51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.60 g	0.13 g	1.44 g	31.10 g	0.13 g	1.68 g	30.03 g	0.68 g	2.06 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.