

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 378.92 Kcal / 1,583.89 KJ			Energia: 444.48 Kcal / 1,857.93 KJ			Energia: 347.81 Kcal / 1,453.85 KJ			Energia: 477.33 Kcal / 1,995.24 KJ			Energia: 469.68 Kcal / 1,963.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	15.68 g	8.07 g	9.79 g	11.26 g	3.22 g	6.31 g	9.43 g	2.37 g	5.68 g	13.89 g	7.77 g	8.13 g	16.94 g	5.59 g
Iskola Tejmentes															
	Gulyásleves[1,3], Morzsás nudli[1], Barack öntet, Porcukor, Alma			Lencseleves[1,3,10,(12)], Bácskai rizseshús, Sárgarépas káposztasaláta			Halgaluska leves[1,3,4,9], Sült csirkecomb(10), Burgonyapüré, Csemege uborka[10]			Zöldségleves[1,3,9], Székelykáposzta(12), Zsemle[1], Narancs			Gyümölcslé 100 %-os, Vagdalt[1,3], Burgonya főzelék[1]		
	Energia: 1,005.20 Kcal / 4,201.74 KJ			Energia: 814.87 Kcal / 3,406.16 KJ			Energia: 759.43 Kcal / 3,174.42 KJ			Energia: 513.46 Kcal / 2,146.26 KJ			Energia: 758.30 Kcal / 3,169.69 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.98 g	20.07 g	3.72 g	40.18 g	21.33 g	4.06 g	53.26 g	28.81 g	6.36 g	27.31 g	15.62 g	3.65 g	20.86 g	27.08 g	6.74 g
Iskola Tejmentes															
	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Sárgarépas margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 243.43 Kcal / 1,017.54 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 KJ			Energia: 302.81 Kcal / 1,265.75 KJ			Energia: 287.78 Kcal / 1,202.92 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.37 g	8.84 g	3.97 g	8.09 g	12.93 g	4.19 g	5.89 g	16.35 g	4.46 g	9.20 g	13.44 g	4.31 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g
Iskola Tejmentes															
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	53.12 g	8.12 g	1.39 g	74.56 g	45.65 g	1.49 g	57.89 g	19.19 g	0.70 g	81.22 g	45.65 g	1.49 g	68.71 g	45.07 g	1.91 g
Iskola Tejmentes															
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	165.11 g	28.68 g	1.91 g	114.24 g	5.10 g	2.41 g	69.65 g	2.88 g	3.36 g	63.53 g	0.17 g	3.35 g	104.90 g	35.00 g	1.49 g
Iskola Tejmentes															
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	29.60 g	0.68 g	1.54 g	31.10 g	0.13 g	1.38 g	31.91 g	0.68 g	0.99 g	31.22 g	0.13 g	1.45 g	40.00 g	23.00 g	0.60 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.

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi szárnyas májpástétom, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 450.34 Kcal / 1,882.42 KJ			Energia: 480.44 Kcal / 2,008.24 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ			Energia: 511.40 Kcal / 2,137.65 KJ			Energia: 370.80 Kcal / 1,549.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.02 g	14.00 g	7.85 g	6.05 g	16.37 g	4.45 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	11.95 g	17.47 g	4.92 g	5.81 g	3.93 g	0.66 g
Iskola Tejmentes															
	Csirkeraguleves[1,3,9], Tejbedara[1], Fahéjas porcukor szórat, Alma			Zöldségleves[1,3,9], Budapest ragu[1], Párolt rizs			Lengyeles árpagyöngyleves[1,9], Sült kolbász*, Sárgaborsó főzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Daragaluska leves[1,3,9], Pusztapörkölt, Csemege uborka[10], Zsemle[1]			Gyümölcslé 100 %-os, Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat		
	Energia: 527.55 Kcal / 2,205.16 KJ			Energia: 715.60 Kcal / 2,991.21 KJ			Energia: 1,148.47 Kcal / 4,800.60 KJ			Energia: 649.32 Kcal / 2,714.16 KJ			Energia: 774.68 Kcal / 3,238.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.70 g	10.90 g	1.70 g	36.15 g	19.82 g	4.11 g	53.38 g	63.82 g	19.67 g	30.00 g	19.03 g	4.06 g	23.92 g	31.85 g	11.16 g
Iskola Tejmentes															
	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Tökmagvas margarinkrém, Zsemle[1], Paradicsom			Sajtkrém házi TM, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6]		
	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ			Energia: 314.70 Kcal / 1,315.45 KJ			Energia: 284.38 Kcal / 1,188.71 KJ			Energia: 331.87 Kcal / 1,387.22 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.46 g	14.00 g	2.82 g	8.63 g	16.71 g	5.57 g	4.84 g	14.53 g	4.04 g	4.54 g	18.67 g	7.83 g	3.90 g	2.90 g	1.00 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	38.89 g			31.13 g			32.28 g			35.28 g			18.40 g		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	0.13 g			0.13 g			0.13 g			0.13 g			14.80 g		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	0.72 g			1.26 g			0.80 g			1.26 g			0.16 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 2025.11.17. - 2025.11.21.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1], Jégcsap retek			Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka		
	Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ			Energia: 476.95 Kcal / 1,993.65 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 473.60 Kcal / 1,979.65 KJ			Energia: 420.36 Kcal / 1,757.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	9.38 g	2.37 g	4.52 g	13.77 g	7.83 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	9.53 g	13.47 g	4.32 g	8.61 g	8.42 g	1.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	46.82 g	8.12 g	0.70 g	82.32 g	45.10 g	1.39 g	92.24 g	37.13 g	0.95 g	76.99 g	45.10 g	1.46 g	76.58 g	45.65 g	1.20 g
	Gulyásleves[1,3], Káposztás kocka[1,3], Porcukor, Alma			Paradicsomleves[1,3], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Májgaluska leves[1,3,9], Rakott burgonya[1,3], Csemege uborka[10]			Sütőtök krémleves[1], Pirított magvak, Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcslé 100 %-os, Vagdalt[1,3], Zöldbabfőzelék[1], Zsemle[1]		
	Energia: 825.15 Kcal / 3,449.13 KJ			Energia: 939.85 Kcal / 3,928.57 KJ			Energia: 600.08 Kcal / 2,508.33 KJ			Energia: 662.45 Kcal / 2,769.04 KJ			Energia: 722.43 Kcal / 3,019.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.90 g	23.14 g	4.18 g	32.93 g	30.54 g	4.76 g	26.39 g	24.21 g	6.21 g	31.07 g	21.73 g	3.09 g	22.94 g	27.68 g	6.84 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118.15 g	22.33 g	1.92 g	132.10 g	13.99 g	3.08 g	67.41 g	0.10 g	3.07 g	84.80 g	1.80 g	1.00 g	92.57 g	35.07 g	1.67 g
	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Barackos párna		
	Energia: 243.43 Kcal / 1,017.54 KJ			Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 KJ			Energia: 293.74 Kcal / 1,227.83 KJ			Energia: 272.72 Kcal / 1,139.97 KJ			Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Iskola Tejmentes	10.37 g	8.84 g	3.97 g	5.72 g	21.59 g	5.89 g	10.37 g	13.90 g	4.29 g	8.89 g	12.96 g	4.13 g	5.24 g	9.38 g	2.37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.60 g	0.68 g	1.54 g	30.56 g	0.68 g	1.00 g	30.74 g	0.68 g	1.75 g	29.10 g	0.68 g	1.48 g	46.82 g	8.12 g	0.70 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.

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Mediterrán párna			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sült zöldséges humusz[9], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 361.79 Kcal / 1,512.28 KJ			Energia: 478.02 Kcal / 1,998.12 KJ			Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ			Energia: 342.00 Kcal / 1,429.56 KJ			Energia: 402.40 Kcal / 1,682.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.42 g	8.81 g	2.24 g	5.62 g	13.86 g	7.78 g	5.32 g	9.38 g	2.37 g	7.01 g	1.84 g	0.50 g	9.12 g	8.54 g	2.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	54.78 g	11.59 g	0.90 g	81.52 g	45.65 g	1.49 g	63.02 g	24.32 g	0.70 g	78.72 g	45.65 g	0.97 g	69.88 g	45.07 g	1.29 g
	Bableves gazdagon [1,3,9], Tejberizs, Gyümölcsöntet, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Zellerkrémleves[1,9], Zsemlekocka[1], Sertéspörkölt, Tökfőzelék[1], Zsemle[1]			Lebbencsleves[1,3], Lecsós csirkecomb, Párolt rizs			Zöldborsóleves[1,3,9], Tejszínes-cukkinis spagetti[1,3], Növényi sajt szórat			Gyümölcslé 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya		
	Energia: 810.39 Kcal / 3,387.43 KJ			Energia: 603.00 Kcal / 2,520.54 KJ			Energia: 975.04 Kcal / 4,075.67 KJ			Energia: 655.06 Kcal / 2,738.15 KJ			Energia: 693.79 Kcal / 2,900.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24.68 g	18.66 g	4.02 g	25.24 g	25.89 g	4.49 g	56.30 g	35.80 g	7.98 g	20.04 g	24.52 g	7.02 g	27.43 g	17.26 g	4.29 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	134.09 g	46.44 g	1.36 g	65.18 g	2.00 g	2.16 g	105.25 g	0.10 g	2.43 g	87.87 g	0.88 g	2.53 g	104.05 g	35.00 g	1.63 g
	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1]			Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Lenmagvas margarinkrém, Zsemle[1]			Mákos puszedli, Mandarin		
	Energia: 313.80 Kcal / 1,311.68 KJ			Energia: 287.78 Kcal / 1,202.92 KJ			Energia: 232.01 Kcal / 969.80 KJ			Energia: 315.56 Kcal / 1,319.04 KJ			Energia: 294.50 Kcal / 1,231.01 KJ		
	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	9.20 g	13.44 g	4.31 g	9.37 g	7.33 g	1.01 g	6.98 g	17.56 g	4.40 g	7.70 g	8.40 g	0.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.38 g	0.13 g	0.71 g	31.22 g	0.13 g	1.45 g	30.73 g	0.68 g	1.59 g	31.18 g	0.13 g	0.81 g	43.80 g	19.00 g	0.88 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.

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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.