

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Barackos párna			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sült zöldséges humusz[9], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)			Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)		
	Energia: 460.33 Kcal / 1,924.18 KJ			Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ			Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ			Energia: 298.58 Kcal / 1,248.06 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ			Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.10 g	16.75 g	13.04 g	9.53 g	16.78 g	7.46 g	11.78 g	13.18 g	4.73 g	2.68 g	2.23 g	0.41 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g	14.40 g	18.07 g	6.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.25 g	24.00 g	1.31 g	66.00 g	44.97 g	1.48 g	67.78 g	31.19 g	1.15 g	69.59 g	44.97 g	0.88 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	33.97 g	0.00 g	1.83 g
Iskola Gluténmentes	Palócleves[7], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13)			Édesburgonya krémleves, Kenyérkocka (10,13), Tavaszi szárnyas rizseshús, Narancs			Gombaleves[7,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]			Tarhonyaleves[9], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Pusztapörkölt, Káposzta saláta, Kenyér(10,13)			Tojásleves[3], Zöldborsós csirkemáj, Tészta köret		
	Energia: 990.13 Kcal / 4,138.74 KJ			Energia: 641.54 Kcal / 2,681.64 KJ			Energia: 684.17 Kcal / 2,859.83 KJ			Energia: 739.19 Kcal / 3,089.81 KJ			Energia: 718.45 Kcal / 3,003.12 KJ			Energia: 699.39 Kcal / 2,923.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.05 g	24.34 g	5.40 g	28.47 g	22.15 g	3.66 g	48.40 g	25.75 g	5.13 g	29.80 g	26.71 g	5.75 g	26.06 g	14.53 g	3.30 g	28.29 g	26.16 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	162.29 g	22.73 g	2.37 g	79.84 g	0.61 g	1.24 g	62.88 g	0.10 g	3.18 g	91.44 g	13.52 g	2.77 g	116.02 g	41.99 g	1.59 g	85.96 g	0.00 g	2.88 g
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldbúszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Körözött[7], Kenyér(10,13)			Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Ropi, Alma		
	Energia: 204.55 Kcal / 855.02 KJ			Energia: 229.54 Kcal / 959.48 KJ			Energia: 215.46 Kcal / 900.62 KJ			Energia: 180.13 Kcal / 752.94 KJ			Energia: 224.92 Kcal / 940.17 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.27 g	9.69 g	4.00 g	2.25 g	13.44 g	6.01 g	8.18 g	8.83 g	2.27 g	7.45 g	5.49 g	2.46 g	4.32 g	12.74 g	3.75 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
	21.10 g	0.00 g	1.49 g	22.91 g	0.00 g	0.65 g	23.84 g	0.00 g	1.44 g	23.28 g	0.00 g	1.38 g	21.25 g	0.00 g	1.31 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 2026.01.12. - 2026.01.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Gyümölcstea, Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 325.31 Kcal / 1,359.80 KJ			Energia: 451.91 Kcal / 1,888.98 KJ			Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 KJ			Energia: 475.10 Kcal / 1,985.92 KJ			Energia: 430.57 Kcal / 1,799.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.37 g	3.50 g	1.37 g	5.33 g	17.59 g	5.54 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	9.89 g	16.84 g	7.47 g	5.91 g	14.66 g	4.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.68 g	46.01 g	0.84 g	65.61 g	44.97 g	2.01 g	74.48 g	38.04 g	1.15 g	68.43 g	44.97 g	1.57 g	66.32 g	44.97 g	1.70 g
Iskola Gluténmentes															
	Sertésraguleves[9], Tejberizs[7], Gyümölcsöntet			Halgaluska leves[3,4,9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Alma			Karatábéleves, Pulykapörkölt, Lencsefőzelék[7,10,(12)], Kenyér(10,13)			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcs mártás[7], Piritott dara, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Banán		
	Energia: 748.14 Kcal / 3,127.23 KJ			Energia: 897.60 Kcal / 3,751.97 KJ			Energia: 1,033.59 Kcal / 4,320.41 KJ			Energia: 769.70 Kcal / 3,217.35 KJ			Energia: 818.73 Kcal / 3,422.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.99 g	15.83 g	5.33 g	33.52 g	40.22 g	12.03 g	43.67 g	55.35 g	8.65 g	29.65 g	22.46 g	5.62 g	26.94 g	16.15 g	4.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	116.20 g	29.47 g	1.17 g	97.75 g	7.45 g	2.44 g	87.08 g	0.04 g	2.37 g	108.46 g	17.93 g	2.44 g	138.61 g	35.05 g	1.44 g
Iskola Gluténmentes															
	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Pritaminos margarinkrém, Kenyér(10,13)			Sonkakrém, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Habos puding[7]			Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ			Energia: 242.93 Kcal / 1,015.45 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ			Energia: 226.40 Kcal / 946.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.16 g	14.88 g	2.79 g	1.35 g	18.88 g	4.95 g	6.08 g	13.55 g	3.61 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.39 g	0.00 g	0.77 g	21.20 g	0.00 g	0.90 g	22.21 g	0.23 g	1.46 g	28.70 g	22.80 g	0.12 g	22.30 g	0.00 g	1.00 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 2026.01.19. - 2026.01.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Kolbászkрем[10,(12)], Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Lilahagymás túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ			Energia: 435.18 Kcal / 1,819.05 KJ			Energia: 481.28 Kcal / 2,011.75 KJ			Energia: 340.18 Kcal / 1,421.95 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.87 g	7.25 g	3.41 g	4.01 g	15.83 g	4.51 g	11.50 g	12.85 g	4.54 g	6.28 g	4.11 g	1.71 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Gluténmentes	34.95 g	1.04 g	1.17 g	66.86 g	44.97 g	1.27 g	77.62 g	41.18 g	1.15 g	67.18 g	44.97 g	0.87 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g
	Sárgaborsó gulyás[9], Sonkás kocka, Kenyér(10,13)			Lencseleves[7,10,(12)], Bakonyi sertésragu, Párolt rizs, Alma, Kenyér(10,13)			Vegyes gyümölcsleves[7], Zöldséges rizs csirkehússal			Májgaluska leves[3,9], Rakott burgonya[3,7], Cékla saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Vadas pulykatokány [10,(12)], Főtt burgonya		
	Energia: 1,061.21 Kcal / 4,435.86 KJ			Energia: 967.33 Kcal / 4,043.44 KJ			Energia: 605.72 Kcal / 2,531.91 KJ			Energia: 661.52 Kcal / 2,765.15 KJ			Energia: 635.09 Kcal / 2,654.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	45.58 g	30.77 g	6.61 g	44.60 g	23.83 g	6.17 g	24.86 g	14.73 g	3.11 g	27.71 g	28.17 g	8.43 g	27.23 g	11.03 g	2.09 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	146.47 g	1.40 g	2.18 g	140.24 g	6.05 g	2.49 g	92.28 g	25.08 g	0.44 g	72.24 g	8.33 g	2.86 g	103.74 g	37.50 g	1.25 g
	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Meggyes-kakaós rétes			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Habos puding[7], Mandarin		
	Energia: 269.42 Kcal / 1,126.18 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ			Energia: 273.85 Kcal / 1,144.69 KJ			Energia: 226.85 Kcal / 948.23 KJ			Energia: 209.88 Kcal / 877.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Iskola Gluténmentes	3.86 g	14.85 g	2.79 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g	5.63 g	17.62 g	5.54 g	2.25 g	13.41 g	6.01 g	2.80 g	4.50 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.88 g	0.00 g	0.76 g	39.00 g	21.00 g	0.60 g	21.14 g	0.00 g	2.02 g	22.30 g	0.00 g	0.65 g	38.50 g	22.80 g	0.12 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 2026.01.26. - 2026.01.30.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ			Energia: 455.44 Kcal / 1,903.74 KJ			Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ			Energia: 381.29 Kcal / 1,593.79 KJ			Energia: 377.95 Kcal / 1,579.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.36 g	18.60 g	4.83 g	5.63 g	17.62 g	5.54 g	11.78 g	13.18 g	4.73 g	5.57 g	8.24 g	1.05 g	4.21 g	9.24 g	1.61 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.13 g	0.00 g	1.09 g	66.12 g	44.97 g	2.02 g	67.78 g	31.19 g	1.15 g	68.41 g	44.97 g	1.54 g	67.57 g	44.97 g	1.14 g
	Csirkeraguleves[9], Tejberizs[7], Csokoládé sodó, Alma			Sütőtök krémleves, Kenyérkocka(10,13), Sertéspörkölt, Tarhonya, Káposzta saláta			Kolbászos burgonyaleves, Rántott halfilél[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Csontleves[9], Tejfölös,gombás csirkeragu*[7], Párolt rizs, Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Vagdalt[3], Sárgaborsó főzelék, Kenyér(10,13)		
	Energia: 970.14 Kcal / 4,055.19 KJ			Energia: 830.28 Kcal / 3,470.57 KJ			Energia: 899.60 Kcal / 3,760.33 KJ			Energia: 780.26 Kcal / 3,261.49 KJ			Energia: 969.15 Kcal / 4,051.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.76 g	15.85 g	4.47 g	23.38 g	36.89 g	7.55 g	35.21 g	36.47 g	7.03 g	34.80 g	15.73 g	3.27 g	38.99 g	28.58 g	7.03 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	174.48 g	76.78 g	2.37 g	99.37 g	9.06 g	2.10 g	106.21 g	0.06 g	3.01 g	123.09 g	0.00 g	3.18 g	134.93 g	35.00 g	1.89 g
	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Szendvicssonka, Margarin, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ			Energia: 160.56 Kcal / 671.14 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.33 g	9.75 g	4.00 g	2.61 g	13.35 g	6.00 g	7.91 g	10.84 g	2.97 g	2.06 g	6.36 g	3.45 g	2.50 g	4.60 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.49 g	0.00 g	1.48 g	21.55 g	0.60 g	0.98 g	21.39 g	0.00 g	1.74 g	22.06 g	0.50 g	0.88 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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.