

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Almás-fahéjas rétes			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika		
	Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 KJ			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 KJ			Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 KJ			Energia: 336.35 Kcal / 1,405.94 KJ			Energia: 468.91 Kcal / 1,960.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	16.60 g	21.75 g	17.04 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	2.15 g	4.82 g	0.69 g	9.89 g	16.87 g	7.46 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.25 g	23.00 g	0.93 g	67.28 g	44.97 g	1.00 g	74.48 g	38.04 g	1.15 g	69.05 g	44.97 g	1.24 g	66.90 g	44.97 g	1.48 g
	Gulyásleves, Káposztás kocka, Porcukor, Kenyér(10,13), Mandarin			Zellerkrémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Bácskai rizseshús, Cékla saláta			Paradicsomleves, Sült csirkecomb(10), Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)			Zöldségleves[9], Székelykáposzta[7,(12)], Kenyér(10,13), Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott sertésborda[3], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]		
	Energia: 939.22 Kcal / 3,925.94 KJ			Energia: 726.40 Kcal / 3,036.35 KJ			Energia: 1,006.43 Kcal / 4,206.88 KJ			Energia: 671.60 Kcal / 2,807.29 KJ			Energia: 763.14 Kcal / 3,189.93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	27.66 g	23.07 g	4.16 g	27.26 g	25.38 g	4.86 g	61.06 g	34.79 g	6.09 g	26.98 g	18.69 g	4.90 g	33.16 g	19.49 g	4.20 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	150.27 g	16.38 g	2.14 g	95.38 g	8.85 g	2.24 g	108.75 g	13.99 g	2.94 g	95.43 g	0.10 g	2.81 g	110.84 g	35.00 g	2.67 g
	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Habos puding[7]			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 269.42 Kcal / 1,126.18 KJ			Energia: 163.23 Kcal / 682.30 KJ			Energia: 214.77 Kcal / 897.74 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	3.86 g	14.85 g	2.79 g	6.65 g	4.18 g	1.72 g	8.24 g	8.86 g	2.26 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g	7.40 g	8.50 g	0.50 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	23.15 g	0.00 g	0.87 g	23.54 g	0.00 g	1.44 g	28.70 g	22.80 g	0.12 g	41.00 g	24.95 g	0.89 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Pritaminos margarinkrém, Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Zöldpaprika		
	Energia: 287.92 Kcal / 1,203.51 KJ			Energia: 422.00 Kcal / 1,763.96 KJ			Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 459.13 Kcal / 1,919.16 KJ			Energia: 436.45 Kcal / 1,824.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.04 g	10.10 g	5.21 g	5.09 g	13.87 g	4.17 g	10.79 g	12.15 g	4.14 g	1.65 g	18.97 g	4.96 g	6.27 g	14.75 g	4.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Gluténmentes	34.15 g	0.00 g	0.98 g	66.78 g	44.97 g	1.43 g	44.86 g	11.07 g	1.08 g	67.99 g	44.97 g	0.90 g	67.22 g	44.97 g	1.70 g
	Sertésraguleves[9], Tejbedara[7], Kakaós porcukor szórat, Alma			Édesburgonya krémleves, Kenyérkocka(10,13), Bácskai rizseshús, Cékla saláta			Halgaluska leves[3,4,9], Sült csirkecomb(10), Zöldborsós burgonyapüré			Lencseleves[7,10,(12)], Tejszínes-cukkinis spagetti, Sajt szórat[7]			Gyümölcslé 100 %-os, Roston sült csirkemell(10), Párolt rizs, Csemege uborka[10]		
	Energia: 628.75 Kcal / 2,628.18 KJ			Energia: 631.78 Kcal / 2,640.84 KJ			Energia: 782.34 Kcal / 3,270.18 KJ			Energia: 768.67 Kcal / 3,213.04 KJ			Energia: 596.20 Kcal / 2,492.12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.18 g	16.53 g	5.24 g	25.20 g	23.50 g	4.77 g	55.54 g	29.12 g	6.32 g	25.31 g	24.07 g	7.39 g	31.76 g	6.96 g	0.97 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.46 g	38.92 g	1.27 g	78.65 g	8.94 g	1.96 g	72.28 g	2.40 g	1.90 g	111.01 g	0.88 g	2.13 g	99.91 g	35.00 g	2.21 g
	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Sült zöldséges humusz[9], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Gyümölcsös köleskása			Meggyes-kakaós rétes		
	Energia: 205.25 Kcal / 857.95 KJ			Energia: 223.81 Kcal / 935.53 KJ			Energia: 125.06 Kcal / 522.75 KJ			Energia: 236.56 Kcal / 988.82 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Iskola Gluténmentes	6.30 g	9.69 g	4.01 g	2.91 g	13.38 g	6.00 g	3.21 g	2.72 g	0.53 g	3.35 g	7.36 g	1.91 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.38 g	0.00 g	1.49 g	22.06 g	0.60 g	0.99 g	25.75 g	0.00 g	0.93 g	38.93 g	11.75 g	0.19 g	39.00 g	21.00 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes tízórai															
	Tej[7], Almás-fahéjas rétes			Gyümölcsstea, Kolbászkрем[10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Körözött[7], Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 Kj			Energia: 437.52 Kcal / 1,828.83 Kj			Energia: 481.28 Kcal / 2,011.75 Kj			Energia: 365.95 Kcal / 1,529.67 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
	16.60 g	21.75 g	17.04 g	3.98 g	15.86 g	4.51 g	11.50 g	12.85 g	4.54 g	7.78 g	5.52 g	2.47 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
	53.25 g	23.00 g	0.93 g	67.27 g	44.97 g	1.26 g	77.62 g	41.18 g	1.15 g	69.05 g	44.97 g	1.39 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g
Iskola Gluténmentes ebéd															
	Csirkeraguleves[9], Dejós metélt[1], Alma			Zöldségleves[9], Pusztapörkölt, Káposzta saláta, Kenyér(10,13)			Tojásleves[3], Lecsós csirkecomb, Párolt rizs, Banán			Bableves gazdagon[9], Sült kolbász, Burgonya főzelék[7], Kenyér(10,13), Mandarin			Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye (1,3,6,7,10,11), Pirított burgonya, Uborka saláta		
	Energia: 819.24 Kcal / 3,424.42 Kj			Energia: 699.90 Kcal / 2,925.58 Kj			Energia: 1,028.72 Kcal / 4,300.05 Kj			Energia: 1,322.15 Kcal / 5,526.59 Kj			Energia: 723.56 Kcal / 3,024.48 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.91 g	23.74 g	2.47 g	28.72 g	17.78 g	3.68 g	55.28 g	37.11 g	7.36 g	51.42 g	77.83 g	23.72 g	32.03 g	16.74 g	2.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	125.05 g	29.78 g	2.18 g	102.33 g	7.09 g	2.29 g	116.52 g	0.00 g	2.10 g	99.33 g	0.00 g	2.45 g	108.23 g	43.99 g	1.73 g
Iskola Gluténmentes uzsonna															
	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Szendvicssonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Mandarin		
	Energia: 275.30 Kcal / 1,150.75 Kj			Energia: 293.51 Kcal / 1,226.87 Kj			Energia: 196.66 Kcal / 822.04 Kj			Energia: 217.93 Kcal / 910.95 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
	4.22 g	14.94 g	2.79 g	9.89 g	16.84 g	7.47 g	5.57 g	8.21 g	1.04 g	7.58 g	10.81 g	2.96 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
	28.78 g	0.00 g	0.76 g	23.45 g	0.00 g	1.57 g	22.74 g	0.00 g	1.55 g	20.60 g	0.00 g	1.73 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 2026.02.23. - 2026.02.27.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Csokis párna			Gyümölcstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), Póréhagyma		
	Energia: 528.51 Kcal / 2,209.17 Kj			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 Kj			Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 Kj			Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 Kj			Energia: 389.01 Kcal / 1,626.06 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.20 g	22.75 g	14.04 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	6.65 g	4.18 g	1.72 g	4.87 g	9.33 g	1.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Gluténmentes	58.25 g	24.00 g	1.32 g	67.28 g	44.97 g	1.00 g	74.48 g	38.04 g	1.15 g	68.13 g	44.97 g	0.87 g	69.46 g	44.97 g	1.14 g
	Frankfurti leves[7,9], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13), Alma			Paradicsomleves, Rántott halfilél[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Sütőtök krémleves, Kenyérkocka(10,13), Sólet füstölt combbal, Kenyér(10,13)			Sárgaborsó leves[9], Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat[7], Narancs			Gyümölcslé 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[9], Főtt burgonya		
	Energia: 1,007.03 Kcal / 4,209.39 Kj			Energia: 937.79 Kcal / 3,919.96 Kj			Energia: 1,046.96 Kcal / 4,376.29 Kj			Energia: 861.15 Kcal / 3,599.61 Kj			Energia: 605.03 Kcal / 2,529.03 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.38 g	27.86 g	6.70 g	33.13 g	30.79 g	4.70 g	39.18 g	54.69 g	16.65 g	24.84 g	25.91 g	6.05 g	26.03 g	12.49 g	3.74 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	163.03 g	28.68 g	2.33 g	130.69 g	13.99 g	2.77 g	96.59 g	2.07 g	2.84 g	129.26 g	1.50 g	3.19 g	94.29 g	35.00 g	1.43 g
	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Sonkakrém, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Margarin, Kenyér(10,13), Alma			Habos puding[7]		
	Energia: 205.25 Kcal / 857.95 Kj			Energia: 224.92 Kcal / 940.17 Kj			Energia: 240.58 Kcal / 1,005.62 Kj			Energia: 204.67 Kcal / 855.52 Kj			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Iskola Gluténmentes	6.30 g	9.69 g	4.01 g	4.32 g	12.74 g	3.75 g	6.02 g	13.49 g	3.61 g	1.62 g	8.75 g	2.10 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.38 g	0.00 g	1.49 g	21.25 g	0.00 g	1.31 g	21.82 g	0.23 g	1.47 g	27.54 g	5.95 g	0.76 g	28.70 g	22.80 g	0.12 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.