

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Kockasajt[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka		
	Energia: 408.44 Kcal / 1,707.28 Kj			Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 Kj			Energia: 457.27 Kcal / 1,911.39 Kj			Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.91 g	13.41 g	6.01 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	9.08 g	16.33 g	7.18 g	4.67 g	3.53 g	1.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.73 g	45.57 g	0.98 g	72.49 g	36.05 g	1.15 g	66.03 g	44.97 g	1.35 g	67.19 g	46.01 g	0.85 g	
Iskola Gluténmentes	Zöldségleves[9], Borsos tokány, Tészta köret			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcs mártás[7], Piritott dara			Lebbencsleves, Tavaszi szárnyas rizseshús, Banán			Zöldborsóleves[9], Rántott karfiol [3,7], Majonézes burgonyasaláta [3,7,10,(12)]		
	Energia: 658.13 Kcal / 2,750.98 Kj			Energia: 671.27 Kcal / 2,805.91 Kj			Energia: 896.57 Kcal / 3,747.66 Kj			Energia: 883.21 Kcal / 3,691.82 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.07 g	20.02 g	4.18 g	28.97 g	21.75 g	5.51 g	33.89 g	22.40 g	4.09 g	26.93 g	29.91 g	5.81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90.56 g	0.10 g	1.85 g	87.96 g	17.93 g	1.80 g	137.45 g	0.10 g	1.57 g	125.36 g	9.09 g	2.27 g	
Iskola Gluténmentes	Habos puding[7], Alma			Pulykasonka[6], Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Barackos párna			Ropi, Alma		
	Energia: 197.78 Kcal / 826.72 Kj			Energia: 208.92 Kcal / 873.29 Kj			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 Kj			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	2.50 g	4.60 g	2.80 g	6.68 g	9.28 g	2.37 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.70 g	28.75 g	0.13 g	22.70 g	0.00 g	1.39 g	42.00 g	24.00 g	0.98 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 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 346.25 Kcal / 1,447.33 KJ			Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ			Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ			Energia: 430.57 Kcal / 1,799.78 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
	12.82 g	16.49 g	5.79 g	9.53 g	16.78 g	7.46 g	11.78 g	13.18 g	4.73 g	5.91 g	14.66 g	4.32 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	
34.50 g	0.00 g	1.64 g	66.00 g	44.97 g	1.48 g	67.78 g	31.19 g	1.15 g	66.32 g	44.97 g	1.70 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	
Iskola Gluténmentes	Frankfurti leves[7,9], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13)			Csontleves[9], Temesvári sertés ragu[7], Párolt rizs, Kenyér(10,13), Alma			Vöröslencse krémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Bolognai spagetti, Sajt szórat[7]			Hagaluska leves[3,4,9], Sült virsli, Zöldborsófőzelék[7]			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Zöldséges rizs		
	Energia: 972.24 Kcal / 4,063.96 KJ			Energia: 938.92 Kcal / 3,924.69 KJ			Energia: 848.28 Kcal / 3,545.81 KJ			Energia: 713.10 Kcal / 2,980.76 KJ			Energia: 724.81 Kcal / 3,029.71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.98 g	27.46 g	6.70 g	29.29 g	37.76 g	10.91 g	24.94 g	44.92 g	13.38 g	34.36 g	37.60 g	9.23 g	44.07 g	18.38 g	3.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
156.03 g	22.73 g	2.32 g	116.94 g	5.95 g	2.19 g	83.95 g	2.26 g	2.37 g	57.65 g	0.00 g	2.95 g	93.68 g	35.00 g	2.60 g	
Iskola Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér(10,13), Paradicsom			Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Habos puding[7]			Zöldségkrémes szendvics		
	Energia: 207.59 Kcal / 867.73 KJ			Energia: 160.56 Kcal / 671.14 KJ			Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ			Energia: 282.30 Kcal / 1,180.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.27 g	9.72 g	4.01 g	2.06 g	6.36 g	3.45 g	5.09 g	13.87 g	4.17 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g	8.50 g	7.50 g	3.50 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.79 g	0.00 g	1.48 g	22.06 g	0.50 g	0.88 g	21.80 g	0.00 g	1.43 g	28.70 g	22.80 g	0.12 g	38.00 g	2.80 g	0.97 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Sárgarépás margarinkrém, Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), Zöldpaprika		
	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ			Energia: 422.00 Kcal / 1,763.96 KJ			Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 448.21 Kcal / 1,873.52 KJ			Energia: 383.83 Kcal / 1,604.41 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	5.09 g	13.87 g	4.17 g	10.79 g	12.15 g	4.14 g	1.79 g	17.23 g	4.49 g	4.57 g	9.33 g	1.61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34.95 g	1.04 g	1.17 g	66.78 g	44.97 g	1.43 g	44.86 g	11.07 g	1.08 g	69.00 g	44.97 g	0.94 g	68.47 g	44.97 g	1.14 g	
Iskola Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Tejbedara[7], Fahéjas porcukor szórat, Alma			Zellerkrémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Tavaszi szárnyas rizseshús			Zöldbableves[7,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya			Fejtett bableves[9], Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat[7], Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Sajtos csirkemell, Párolt rizs		
	Energia: 625.66 Kcal / 2,615.26 KJ			Energia: 674.04 Kcal / 2,817.49 KJ			Energia: 696.53 Kcal / 2,911.50 KJ			Energia: 915.98 Kcal / 3,828.80 KJ			Energia: 663.76 Kcal / 2,774.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.85 g	14.49 g	3.79 g	29.63 g	23.73 g	3.75 g	47.47 g	25.31 g	4.76 g	24.21 g	22.91 g	5.68 g	29.39 g	13.01 g	4.62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
96.49 g	36.03 g	1.42 g	83.82 g	0.52 g	1.51 g	67.79 g	0.10 g	1.95 g	150.77 g	1.60 g	2.34 g	105.47 g	35.00 g	2.79 g	
Iskola Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóborka			Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóborka			Padlizsánkrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 273.65 Kcal / 1,143.86 KJ			Energia: 223.81 Kcal / 935.53 KJ			Energia: 212.42 Kcal / 887.92 KJ			Energia: 151.23 Kcal / 632.14 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
	4.19 g	14.88 g	2.80 g	2.91 g	13.38 g	6.00 g	8.18 g	8.80 g	2.26 g	1.85 g	4.79 g	0.69 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.67 g	0.00 g	0.77 g	22.06 g	0.60 g	0.99 g	23.15 g	0.00 g	1.45 g	23.56 g	0.00 g	1.23 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 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 391.65 Kcal / 1,637.10 KJ			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 KJ			Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.83 g	21.34 g	7.58 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g	10.79 g	12.15 g	4.14 g	6.65 g	4.18 g	1.72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33.88 g 0.00 g 1.34 g			67.28 g 44.97 g 1.00 g			44.86 g 11.07 g 1.08 g			68.13 g 44.97 g 0.87 g			
Iskola Gluténmentes	Nyírségi gombóclevés[9], Tejberizs[7], Gyümölcsöntet, Alma			Paradicsomleves, Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Tarhonyaleves[9], Főtt füstölt tarja, Fejtett babfőzelék[7]			Burgonyaleves[9], Tejszínes penne, Sajt szórat[7], Alma		
	Energia: 845.48 Kcal / 3,534.11 KJ			Energia: 937.79 Kcal / 3,919.96 KJ			Energia: 753.18 Kcal / 3,148.29 KJ			Energia: 877.74 Kcal / 3,668.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.01 g	19.04 g	7.42 g	33.13 g	30.79 g	4.70 g	36.17 g	29.19 g	7.89 g	33.57 g	32.41 g	10.90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.73 g 35.42 g 2.13 g			130.69 g 13.99 g 2.77 g			85.17 g 0.03 g 2.30 g			110.65 g 7.76 g 2.20 g			
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Sonkakrém, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Csokis párna		
	Energia: 205.25 Kcal / 857.95 KJ			Energia: 224.92 Kcal / 940.17 KJ			Energia: 240.58 Kcal / 1,005.62 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	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	8.70 g	19.00 g	12.00 g
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			45.00 g 24.00 g 0.99 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.