

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóborka		
	Energia: 530.94 Kcal / 2,219.33 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ			Energia: 471.45 Kcal / 1,970.66 KJ			Energia: 473.21 Kcal / 1,978.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.92 g	21.56 g	5.95 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	5.32 g	13.80 g	7.77 g	8.43 g	16.97 g	5.59 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
77.54 g	45.10 g	0.90 g	87.11 g	32.00 g	0.95 g	80.32 g	45.65 g	1.49 g	69.22 g	45.07 g	1.92 g	
Iskola Tejmentes	Zöldséglevés[1,3,9], Borsos tokány, Tészta köret[1,3]			Csontleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Gyümölcs mártás, Piritott dara [1]			Lebbencsleves[1,3], Tavaszi szárnyas rizseshús, Banán			Zöldborsóleves[1,3,9], Rántott karfiol [1,3], Majonézes burgonyasaláta [3,10,(12)]		
	Energia: 665.10 Kcal / 2,780.12 KJ			Energia: 635.70 Kcal / 2,657.23 KJ			Energia: 883.10 Kcal / 3,691.36 KJ			Energia: 821.50 Kcal / 3,433.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.57 g	21.29 g	4.43 g	30.19 g	17.14 g	4.25 g	34.73 g	22.56 g	4.12 g	25.10 g	24.27 g	3.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
81.79 g	0.10 g	2.29 g	88.39 g	18.73 g	1.69 g	133.09 g	0.10 g	1.63 g	124.62 g	9.09 g	2.43 g	
Iskola Tejmentes	Csokoládés szójadesszert[6], Alma			Pulykasonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Barackos párna			Ropi, Alma		
	Energia: 154.65 Kcal / 646.44 KJ			Energia: 247.80 Kcal / 1,035.80 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
	4.30 g	3.30 g	1.00 g	10.78 g	8.43 g	2.34 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	1.20 g	4.40 g	0.40 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
25.40 g	20.75 g	0.17 g	31.20 g	0.68 g	1.44 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. 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 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 352.86 Kcal / 1,474.95 KJ			Energia: 471.45 Kcal / 1,970.66 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 469.45 Kcal / 1,962.30 KJ			Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.34 g	13.77 g	4.02 g	5.32 g	13.80 g	7.77 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	10.01 g	13.81 g	4.29 g	8.70 g	13.67 g	4.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47.53 g 8.12 g 1.26 g			80.32 g 45.65 g 1.49 g			92.24 g 37.13 g 0.95 g			74.82 g 45.65 g 1.75 g			68.80 g 45.07 g 1.40 g			
Iskola Tejmentes	Frankfurti leves[1,9], Darás metélt[1,3], Barack öntet, Porcukor, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Csontleves[1,3,9], Temesvári sertés ragu, Párolt rizs, Zsemle[1], Alma			Vöröslencse krémleves[9], Zsemlekočka[1], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat			Halgaluska leves[1,3,4,9], Sült virsli, Zöldborsófőzelék[1]			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Zöldséges bulgur[1]		
	Energia: 955.54 Kcal / 3,994.16 KJ			Energia: 875.23 Kcal / 3,658.46 KJ			Energia: 801.93 Kcal / 3,352.07 KJ			Energia: 689.54 Kcal / 2,882.28 KJ			Energia: 737.63 Kcal / 3,083.29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.74 g	25.14 g	5.78 g	31.23 g	34.13 g	9.24 g	25.76 g	44.10 g	13.75 g	34.25 g	35.05 g	8.17 g	47.69 g	18.60 g	3.83 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
149.50 g 23.07 g 1.41 g			108.72 g 6.02 g 1.79 g			74.56 g 2.29 g 2.66 g			57.62 g 0.00 g 2.89 g			96.85 g 35.05 g 1.37 g			
Iskola Tejmentes	Kenőmájás, Zsemle[1], Paradicsom			Sárgarépás margarinkrém, Zsemle[1]			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Csokoládés szójadesszert[6]			Zöldségkrémes szendvics		
	Energia: 251.97 Kcal / 1,053.23 KJ			Energia: 301.74 Kcal / 1,261.27 KJ			Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 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
	9.57 g	8.84 g	4.04 g	4.79 g	16.26 g	4.51 g	9.19 g	13.02 g	4.14 g	3.90 g	2.90 g	1.00 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			
32.29 g 0.13 g 1.43 g			32.71 g 0.13 g 0.89 g			30.30 g 0.68 g 1.48 g			18.40 g 14.80 g 0.16 g			38.00 g 2.80 g 0.97 g			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés 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 2026.04.20. - 2026.04.24.**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Iskola Tejmentes</b>	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Sárgarépás margarinkrém, Zsemle[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 378.92 Kcal / 1,583.89 KJ			Energia: 466.38 Kcal / 1,949.47 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ			Energia: 492.59 Kcal / 2,059.03 KJ			Energia: 422.71 Kcal / 1,766.93 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	8.39 g	12.99 g	4.20 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	5.09 g	16.35 g	4.52 g	8.67 g	8.48 g	1.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.12 g	8.12 g	1.39 g	77.28 g	45.10 g	1.38 g	87.11 g	32.00 g	0.95 g	79.50 g	45.10 g	0.89 g	76.97 g	45.65 g	1.19 g	
<b>Iskola Tejmentes</b>	Csirkegulyás[1,3,9], Meggyes-mákos szelet [1,3,(5,8,11)], Vaníliás öntet, Alma			Zellerkrémleves[1,9], Zsemlekočka[1], Tavaszi szárnyas rizseshús			Zöldbableves[1,3,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya			Fejtett bableves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikomos spagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Sajtos csirkemell, Párolt rizs		
	Energia: 848.69 Kcal / 3,547.52 KJ			Energia: 634.90 Kcal / 2,653.88 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 854.08 Kcal / 3,570.05 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
	25.23 g	37.89 g	8.83 g	30.31 g	20.89 g	3.09 g	48.35 g	24.20 g	4.08 g	25.14 g	22.34 g	6.08 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
99.96 g	40.75 g	1.26 g	79.98 g	0.13 g	1.44 g	66.02 g	0.10 g	1.99 g	136.78 g	1.60 g	2.67 g	105.47 g	35.00 g	2.79 g	
<b>Iskola Tejmentes</b>	Paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek			Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka			Padlizsánkrém [3,10,(12)], Zsemle[1]			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 312.53 Kcal / 1,306.38 KJ			Energia: 340.81 Kcal / 1,424.59 KJ			Energia: 256.80 Kcal / 1,073.42 KJ			Energia: 195.61 Kcal / 817.65 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
	8.29 g	14.03 g	2.77 g	5.72 g	21.56 g	5.88 g	11.48 g	7.92 g	2.29 g	5.15 g	3.91 g	0.72 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
37.17 g	0.68 g	0.82 g	29.87 g	0.68 g	1.01 g	33.65 g	0.13 g	1.40 g	34.06 g	0.13 g	1.18 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 Tejmentes	Rizsital, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Snidlinges margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 398.26 Kcal / 1,664.73 KJ			Energia: 504.56 Kcal / 2,109.06 KJ			Energia: 347.81 Kcal / 1,453.85 KJ			Energia: 463.87 Kcal / 1,938.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.35 g	18.62 g	5.81 g	6.92 g	17.57 g	4.78 g	6.31 g	9.43 g	2.37 g	10.00 g	13.47 g	4.25 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
46.91 g			79.13 g			57.89 g			74.20 g			
8.12 g			45.65 g			19.19 g			45.65 g			
1.96 g			0.95 g			0.70 g			1.55 g			
Iskola Tejmentes	Nyírségi gombóclevés[9], Tejberizs, Gyümölcsöntet, Alma			Paradicsomleves[1,3], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Tarhonyaleves[1,3,9], Sólet füstölt combbal [1]			Burgonyaleves[1,3,9], Tejszínes penne[1,3], Növényi sajt szórat, Alma		
	Energia: 850.20 Kcal / 3,553.84 KJ			Energia: 939.85 Kcal / 3,928.57 KJ			Energia: 924.19 Kcal / 3,863.11 KJ			Energia: 869.54 Kcal / 3,634.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.20 g	17.34 g	5.28 g	32.93 g	30.54 g	4.76 g	41.65 g	44.17 g	14.46 g	36.32 g	32.31 g	11.38 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
147.94 g			132.10 g			88.64 g			107.11 g			
47.40 g			13.99 g			0.03 g			7.76 g			
2.73 g			2.08 g			2.27 g			2.60 g			
Iskola Tejmentes	Kenőmájás, Zsemle[1], Jégcsap retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Csokis párna		
	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 269.30 Kcal / 1,125.67 KJ			Energia: 279.46 Kcal / 1,168.14 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
	9.60 g	8.81 g	4.04 g	7.62 g	11.86 g	3.78 g	10.12 g	12.64 g	3.58 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			
31.88 g			31.75 g			30.32 g			45.00 g			
0.13 g			0.13 g			0.91 g			24.00 g			
1.44 g			1.26 g			1.52 g			0.99 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.