

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos margarinkrém, Kenyér(10,13)			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 391.65 Kcal / 1,637.10 KJ			Energia: 449.87 Kcal / 1,880.46 KJ			Energia: 481.28 Kcal / 2,011.75 KJ			Energia: 332.82 Kcal / 1,391.19 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
	13.83 g	21.34 g	7.58 g	1.35 g	18.88 g	4.95 g	11.50 g	12.85 g	4.54 g	1.85 g	4.79 g	0.69 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
33.88 g	0.00 g	2.34 g	66.18 g	44.97 g	0.90 g	77.62 g	41.18 g	1.15 g	68.54 g	44.97 g	1.23 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g	
Iskola Gluténmentes	Gulyásleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka[10,12], Kenyér(10,13)			Kertészleves[9], Sertéspörkölt feltét, Sárgaborsó főzelék, Kenyér(10,13), Alma			Gombaleves[7,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]			Zöldborsóleves[9], Parajos-sajtós spagetti			Gyümölcslé 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[9], Pírtott burgonya		
	Energia: 939.19 Kcal / 3,925.81 KJ			Energia: 913.15 Kcal / 3,816.97 KJ			Energia: 684.17 Kcal / 2,859.83 KJ			Energia: 775.71 Kcal / 3,242.47 KJ			Energia: 693.88 Kcal / 2,900.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.11 g	21.43 g	4.01 g	45.30 g	28.16 g	4.90 g	48.40 g	25.75 g	5.13 g	14.88 g	29.69 g	8.61 g	27.28 g	17.23 g	4.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
152.79 g	0.10 g	3.21 g	116.19 g	6.05 g	2.40 g	62.88 g	0.10 g	3.18 g	110.61 g	1.02 g	2.32 g	104.29 g	35.00 g	1.63 g	
Iskola Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Barackos párna			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Jégcsap retek			Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ			Energia: 281.44 Kcal / 1,176.42 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
	4.16 g	14.88 g	2.79 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	6.23 g	14.35 g	4.29 g	9.53 g	16.78 g	7.46 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
28.39 g	0.00 g	0.77 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	21.51 g	0.00 g	1.51 g	21.02 g	0.00 g	1.48 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.

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Körözött[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)		
	Energia: 355.17 Kcal / 1,484.61 KJ			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 KJ			Energia: 356.64 Kcal / 1,490.76 KJ			Energia: 367.60 Kcal / 1,536.57 KJ			Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.29 g	17.56 g	6.20 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g	9.80 g	12.10 g	4.14 g	7.81 g	5.58 g	2.46 g	9.53 g	16.78 g	7.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.85 g	0.00 g	1.76 g	67.28 g	44.97 g	1.00 g	49.99 g	16.20 g	1.08 g	69.16 g	44.97 g	1.38 g	66.00 g	44.97 g	1.48 g	
Iskola Gluténmentes	Babgulyás, Darás metélt, Szilvaöntet, Porcukor, Alma, Kenyér(10,13)			Burgonyaleves[9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[7], Kenyér(10,13)			Halgaluska leves[3,4,9], Székelykáposzta[7,(12)], Alma, Kenyér(10,13)			Zöldség krémeleves[7,9], Kenyérkocka(10,13), Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pírtott burgonya, Uborka saláta		
	Energia: 1,047.95 Kcal / 4,380.43 KJ			Energia: 708.91 Kcal / 2,963.24 KJ			Energia: 594.37 Kcal / 2,484.47 KJ			Energia: 689.12 Kcal / 2,880.52 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
	28.97 g	24.32 g	4.26 g	20.56 g	35.06 g	9.10 g	31.95 g	22.99 g	5.74 g	30.86 g	22.41 g	4.13 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
173.60 g	30.12 g	2.75 g	74.50 g	0.09 g	3.54 g	61.69 g	5.95 g	3.65 g	89.54 g	0.10 g	1.51 g	108.23 g	43.99 g	1.73 g	
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Almás-fahéjas rétes			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 213.09 Kcal / 890.72 KJ			Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.33 g	9.72 g	4.01 g	5.33 g	17.59 g	5.54 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	2.61 g	13.35 g	6.00 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
23.02 g	0.00 g	1.57 g	20.63 g	0.00 g	2.01 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	21.55 g	0.60 g	0.98 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Kakaó[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 287.92 Kcal / 1,203.51 KJ			Energia: 407.75 Kcal / 1,704.40 KJ			Energia: 430.38 Kcal / 1,798.99 KJ			Energia: 342.15 Kcal / 1,430.19 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
	13.04 g	10.10 g	5.21 g	2.31 g	13.44 g	6.00 g	12.77 g	13.23 g	4.73 g	2.06 g	6.36 g	3.45 g	4.21 g	9.24 g	1.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.15 g	0.00 g	0.98 g	66.98 g	44.97 g	0.65 g	62.65 g	26.06 g	1.15 g	67.04 g	45.47 g	0.88 g	67.57 g	44.97 g	1.14 g	
Iskola Gluténmentes	Palócleves[7], Tejbedara[7], Kakaós porcukor szórát, Kenyér(10,13)			Brokkoli krémleves[7], Kenyérkocka(10,13), Bakonyi csirkeragu, Párolt rizs			Kolbászos lencseleves, Bolognai spagetti, Sajt szórát[7], Alma			Tarhonyaleves[9], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 773.90 Kcal / 3,234.90 KJ			Energia: 666.14 Kcal / 2,784.47 KJ			Energia: 994.83 Kcal / 4,158.39 KJ			Energia: 739.19 Kcal / 3,089.81 KJ			Energia: 705.37 Kcal / 2,948.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.36 g	20.51 g	6.77 g	31.93 g	22.06 g	3.73 g	37.44 g	46.30 g	14.69 g	29.80 g	26.71 g	5.75 g	44.10 g	18.38 g	3.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.02 g	33.07 g	2.03 g	83.89 g	0.41 g	1.77 g	104.63 g	7.50 g	2.99 g	91.44 g	13.52 g	2.77 g	87.92 g	41.99 g	1.68 g	
Iskola Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Csokis párna			Kolbászkrém[10,(12)], Kenyér(10,13)			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7]		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 249.36 Kcal / 1,042.32 KJ			Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 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
	4.16 g	14.88 g	2.79 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g	3.68 g	15.80 g	4.50 g	5.33 g	17.59 g	5.54 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
28.39 g	0.00 g	0.77 g	45.00 g	24.00 g	0.99 g	21.09 g	0.00 g	1.26 g	20.63 g	0.00 g	2.01 g	28.70 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 2026.05.25. - 2026.05.29.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13)			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Jégcsap retek		
	Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ			Energia: 374.72 Kcal / 1,566.33 KJ			Energia: 481.28 Kcal / 2,011.75 KJ			Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 KJ			Energia: 434.80 Kcal / 1,817.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.40 g	18.07 g	6.32 g	5.27 g	8.18 g	1.04 g	11.50 g	12.85 g	4.54 g	6.65 g	4.18 g	1.72 g	6.24 g	14.69 g	4.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.97 g	0.00 g	1.83 g	67.21 g	44.97 g	1.54 g	77.62 g	41.18 g	1.15 g	68.13 g	44.97 g	0.87 g	67.11 g	44.97 g	1.71 g	
Iskola Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Túrós tészta[7], Porcukor, Alma			Karfiolleves[7], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Kenyér(10,13)			Paradicsomleves, Rántott csirkemell[3], Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)			Lencseleves[7,10,(12)], Tejbedara[7], Fahéjas porcukor szórat			Csontleves[9], Natúr sertésborda, Gyümölcs mártás[7], Piritott dara		
	Energia: 840.96 Kcal / 3,515.21 KJ			Energia: 729.62 Kcal / 3,049.81 KJ			Energia: 1,055.80 Kcal / 4,413.24 KJ			Energia: 605.50 Kcal / 2,530.99 KJ			Energia: 671.27 Kcal / 2,805.91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.31 g	26.57 g	9.09 g	30.03 g	21.94 g	5.03 g	52.39 g	36.87 g	5.35 g	26.24 g	8.80 g	3.70 g	28.97 g	21.75 g	5.51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.64 g	16.04 g	1.45 g	99.42 g	9.09 g	2.41 g	125.07 g	13.99 g	2.97 g	104.49 g	30.08 g	1.27 g	87.96 g	17.93 g	1.80 g	
Iskola Gluténmentes	Kenőmájás, Kenyér(10,13), Paradicsom			Sajtkrém[7], Kenyér(10,13)			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 207.59 Kcal / 867.73 KJ			Energia: 219.83 Kcal / 918.89 KJ			Energia: 237.37 Kcal / 992.21 KJ			Energia: 287.75 Kcal / 1,202.80 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
	6.27 g	9.72 g	4.01 g	2.85 g	12.90 g	7.07 g	5.09 g	13.84 g	4.16 g	9.44 g	16.39 g	7.19 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
21.79 g	0.00 g	1.48 g	21.10 g	0.00 g	1.00 g	21.11 g	0.00 g	1.44 g	23.48 g	0.00 g	1.44 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.