

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos margarinkrém, Zsemle[1]			Rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém [3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 398.26 Kcal / 1,664.73 KJ			Energia: 494.25 Kcal / 2,065.97 KJ			Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ			Energia: 371.70 Kcal / 1,553.71 KJ			Energia: 469.68 Kcal / 1,963.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	4.65 g	18.00 g	4.98 g	5.32 g	9.38 g	2.37 g	5.95 g	3.94 g	0.66 g	8.13 g	16.94 g	5.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.91 g	8.12 g	1.96 g	76.68 g	45.10 g	0.85 g	63.02 g	24.32 g	0.70 g	77.04 g	45.65 g	1.28 g	68.71 g	45.07 g	1.91 g	
Iskola Tejmentes	Gulyásleves[1,3], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10,12], Zsemle[1]			Kertészleves[1,3,9], Sertéspörkölt feltét, Sárgaborsó főzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Gombaleves[1,3,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]			Zöldborsóleves[1,3,9], Parajos-sajtos ragu[1], Spagetti[1,3]			Gyümölcsle 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[1,9], Pírtott burgonya		
	Energia: 912.84 Kcal / 3,815.67 KJ			Energia: 870.15 Kcal / 3,637.23 KJ			Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ			Energia: 733.78 Kcal / 3,067.20 KJ			Energia: 693.79 Kcal / 2,900.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.44 g	21.73 g	4.17 g	47.76 g	26.79 g	4.85 g	49.80 g	24.20 g	4.11 g	22.05 g	29.53 g	8.71 g	27.43 g	17.26 g	4.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.37 g	0.17 g	3.32 g	107.57 g	6.39 g	2.10 g	65.17 g	0.10 g	3.22 g	94.25 g	1.02 g	2.69 g	104.05 g	35.00 g	1.63 g	
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Barackos párna			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6], Alma		
	Energia: 311.83 Kcal / 1,303.45 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 286.51 Kcal / 1,197.61 KJ			Energia: 295.36 Kcal / 1,234.60 KJ			Energia: 154.65 Kcal / 646.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.26 g	14.03 g	2.76 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	10.33 g	13.50 g	4.26 g	4.52 g	13.77 g	7.83 g	4.30 g	3.30 g	1.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.89 g	0.68 g	0.82 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	30.01 g	0.68 g	1.56 g	37.34 g	0.13 g	1.39 g	25.40 g	20.75 g	0.17 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sajtkrém házi TM, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 361.78 Kcal / 1,512.24 KJ			Energia: 520.03 Kcal / 2,173.73 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 444.28 Kcal / 1,857.09 KJ			Energia: 450.34 Kcal / 1,882.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.81 g	14.84 g	4.43 g	4.84 g	18.73 g	7.84 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	12.04 g	10.05 g	2.93 g	4.02 g	14.00 g	7.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.88 g	8.12 g	1.38 g	81.46 g	45.10 g	1.26 g	92.24 g	37.13 g	0.95 g	74.98 g	45.65 g	1.78 g	74.92 g	45.07 g	1.34 g	
Iskola Tejmentes	Babgulyás[1,3], Morzsás nudli[1], Szilvaöntet, Porcukor, Alma, Zsemle[1]			Burgonyaleves[1,3,9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Halgaluska leves[1,3,4,9], Székelykáposzta(12), Zsemle[1], Alma			Zöldség krémleves[1,3,9], Zsemlekocka[1], Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcsle 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pírtott burgonya, Uborka saláta		
	Energia: 1,088.61 Kcal / 4,550.39 KJ			Energia: 650.09 Kcal / 2,717.38 KJ			Energia: 537.16 Kcal / 2,245.33 KJ			Energia: 684.21 Kcal / 2,860.00 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
	38.90 g	21.43 g	3.85 g	22.65 g	30.97 g	7.40 g	32.56 g	19.35 g	4.46 g	32.33 g	20.57 g	3.11 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
179.77 g	30.19 g	2.51 g	68.42 g	0.43 g	3.22 g	56.29 g	6.02 g	3.25 g	91.24 g	0.53 g	1.53 g	108.23 g	43.99 g	1.73 g	
Iskola Tejmentes	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Almás-fahéjas rétes			Magyaros margarinkrém, Zsemle[1]			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 251.97 Kcal / 1,053.23 KJ			Energia: 314.70 Kcal / 1,315.45 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 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
	10.43 g	8.87 g	3.98 g	8.63 g	16.71 g	5.57 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	4.62 g	21.50 g	5.94 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
31.52 g	0.68 g	1.62 g	31.13 g	0.13 g	1.96 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	31.36 g	0.13 g	0.90 g	41.00 g	24.95 g	0.89 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 2026.05.18. - 2026.05.22.**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Iskola Tejmentes</b>	Rizsital, Pulykasonka[6], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Sárgarépás margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 330.98 Kcal / 1,383.50 KJ			Energia: 456.22 Kcal / 1,907.00 KJ			Energia: 464.25 Kcal / 1,940.57 KJ			Energia: 477.83 Kcal / 1,997.33 KJ			Energia: 416.83 Kcal / 1,742.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	10.34 g	10.22 g	2.64 g	4.38 g	14.09 g	7.85 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	5.59 g	16.29 g	4.45 g	8.31 g	8.39 g	1.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.08 g	8.12 g	1.34 g	75.82 g	45.07 g	1.34 g	87.11 g	32.00 g	0.95 g	75.69 g	45.65 g	0.99 g	76.07 g	45.65 g	1.19 g	
<b>Iskola Tejmentes</b>	Palócleves[1], Tejbedara[1], Kakaós porcukor szórát, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Brokkoli krémleves[1], Zsemlekočka[1], Bakonyi csirkeragu[1], Párolt rizs			Kolbászos lencseleves[1,3], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórát, Alma			Tarhonyaleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Paradicsomos káposzta[1], Zsemle[1]			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 665.54 Kcal / 2,781.96 KJ			Energia: 655.67 Kcal / 2,740.70 KJ			Energia: 940.53 Kcal / 3,931.42 KJ			Energia: 708.98 Kcal / 2,963.54 KJ			Energia: 705.37 Kcal / 2,948.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	22.36 g	13.89 g	3.05 g	32.13 g	19.17 g	2.92 g	38.43 g	45.88 g	15.09 g	32.48 g	25.42 g	5.73 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
111.31 g	43.40 g	1.28 g	87.63 g	1.21 g	1.78 g	92.11 g	7.50 g	3.33 g	85.52 g	13.59 g	2.46 g	87.92 g	41.99 g	1.68 g	
<b>Iskola Tejmentes</b>	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka			Csokis párna			Kolbászkrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6]		
	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ			Energia: 314.70 Kcal / 1,315.45 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	7.46 g	14.00 g	2.82 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g	7.78 g	14.95 g	4.47 g	8.63 g	16.71 g	5.57 g	3.90 g	2.90 g	1.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.89 g	0.13 g	0.72 g	45.00 g	24.00 g	0.99 g	29.59 g	0.68 g	1.31 g	31.13 g	0.13 g	1.96 g	18.40 g	14.80 g	0.16 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 2026.05.25. - 2026.05.29.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek		
	Energia: 371.34 Kcal / 1,552.20 KJ			Energia: 413.60 Kcal / 1,728.85 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 474.56 Kcal / 1,983.66 KJ			Energia: 473.68 Kcal / 1,979.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.92 g	15.35 g	4.55 g	9.37 g	7.33 g	1.01 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.69 g	16.28 g	4.45 g	10.34 g	13.84 g	4.30 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47.00 g 8.12 g 1.45 g			75.71 g 45.65 g 1.59 g			92.24 g 37.13 g 0.95 g			74.85 g 45.65 g 0.93 g			75.61 g 45.65 g 1.76 g			
Iskola Tejmentes	Csirkegulyás[1,3,9], Darás metélt[1,3], Extra dzsem(12), Porcukor, Alma			Karfiolleves[1,3], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Zsemle[1]			Paradicsomleves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1], Zsemle[1]			Lencseleves[1,3,10,(12)], Szilvás lepény[1,3]			Csontleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Gyümölcs mártás, Piritott dara [1]		
	Energia: 940.60 Kcal / 3,931.71 KJ			Energia: 692.47 Kcal / 2,894.52 KJ			Energia: 1,003.94 Kcal / 4,196.47 KJ			Energia: 769.68 Kcal / 3,217.26 KJ			Energia: 635.70 Kcal / 2,657.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.90 g	19.73 g	2.92 g	32.16 g	19.11 g	3.92 g	53.37 g	33.36 g	4.25 g	25.59 g	14.53 g	3.09 g	30.19 g	17.14 g	4.25 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
154.73 g 44.72 g 2.26 g			95.74 g 9.16 g 2.08 g			120.47 g 14.06 g 2.85 g			132.47 g 32.57 g 1.32 g			88.39 g 18.73 g 1.69 g			
Iskola Tejmentes	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1], Sárgarépa			Almás-fahéjas rétes		
	Energia: 246.47 Kcal / 1,030.24 KJ			Energia: 295.36 Kcal / 1,234.60 KJ			Energia: 255.14 Kcal / 1,066.49 KJ			Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 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
	10.37 g	8.87 g	3.98 g	4.52 g	13.77 g	7.83 g	7.89 g	13.19 g	4.21 g	4.88 g	13.83 g	7.84 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			
30.29 g 0.68 g 1.53 g			37.34 g 0.13 g 1.39 g			24.21 g 0.10 g 1.34 g			39.77 g 0.13 g 1.48 g			40.00 g 23.00 g 0.60 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.