

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sárgarépás margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 KJ			Energia: 617.61 Kcal / 2,581.61 KJ			Energia: 270.30 Kcal / 1,129.85 KJ			Energia: 611.23 Kcal / 2,554.94 KJ			Energia: 594.09 Kcal / 2,483.30 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	9.89 g	16.99 g	4.78 g	6.31 g	9.43 g	2.37 g	9.62 g	14.50 g	8.10 g	13.19 g	13.66 g	4.46 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
46.91 g 7.99 g 1.96 g			102.69 g 45.67 g 1.49 g			57.89 g 19.06 g 0.70 g			107.32 g 44.97 g 1.99 g			101.08 g 44.97 g 1.98 g			
Iskola Tejmentes	Csirkeraguleves[1,3,9], Gyümölcsös kukoricalepény[1,3]			Daragaluska leves[1,3,9], Bakonyi sertésragu[1], Párolt bulgur[1], Alma			Halgaluska leves[1,3,4,9], Sült csirkecomb(10), Rizi-bizi , Alma			Zöldség krémleves[1,3,9], Zsemlekočka[1], Rakott burgonya[1,3], Uborka saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Alma		
	Energia: 685.38 Kcal / 2,864.89 KJ			Energia: 724.41 Kcal / 3,028.03 KJ			Energia: 750.57 Kcal / 3,137.38 KJ			Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ			Energia: 810.68 Kcal / 3,388.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.89 g	25.33 g	5.78 g	35.73 g	22.17 g	4.55 g	56.41 g	22.36 g	4.24 g	23.81 g	24.97 g	5.98 g	24.50 g	32.28 g	11.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86.67 g 35.96 g 1.50 g			98.92 g 5.95 g 1.65 g			79.15 g 5.95 g 1.95 g			94.00 g 9.49 g 2.66 g			103.19 g 41.25 g 2.13 g			
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Almás-fahéjas rétes			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Mákos puszedli, Alma			Csokoládés szójadesszert[6]		
	Energia: 451.61 Kcal / 1,887.73 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 427.94 Kcal / 1,788.79 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.56 g	14.73 g	3.09 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	14.66 g	14.26 g	4.58 g	7.40 g	8.50 g	0.50 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			
63.89 g 0.00 g 1.32 g			40.00 g 23.00 g 0.60 g			57.12 g 0.00 g 2.05 g			41.00 g 24.95 g 0.89 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 2026.06.08. - 2026.06.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Pulykasonka[6], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 253.47 Kcal / 1,059.50 KJ			Energia: 611.23 Kcal / 2,554.94 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 597.62 Kcal / 2,498.05 KJ			Energia: 553.38 Kcal / 2,313.13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.34 g	10.22 g	2.64 g	9.62 g	14.50 g	8.10 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	13.49 g	13.69 g	4.46 g	13.67 g	8.03 g	1.34 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
48.08 g			107.32 g			92.24 g			101.59 g			102.71 g			
7.99 g			45.67 g			37.00 g			44.97 g			44.97 g			
1.34 g			1.09 g			0.95 g			1.99 g			2.09 g			
Iskola Tejmentes	Bakonyi betyárleves[9], Darás metélt[1,3], Barack öntet, Porcukor, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Vegyes gyümölcsleves, Sült virsli, Burgonya főzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldségleves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikomospagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Banán			Tarhonyaleves[1,3,9], Zöldséges sertésragu[1,9], Pirított burgonya			Zellerkrémleves[1,9], Zsemlekokca[1], Gyros aprópecsenye (1,3,6,10,11), Párolt rizs, Uborka saláta		
	Energia: 1,080.59 Kcal / 4,516.87 KJ			Energia: 765.52 Kcal / 3,199.87 KJ			Energia: 724.39 Kcal / 3,027.95 KJ			Energia: 719.78 Kcal / 3,008.68 KJ			Energia: 699.02 Kcal / 2,921.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	43.24 g	27.22 g	6.18 g	21.93 g	24.04 g	6.91 g	18.34 g	18.92 g	5.68 g	30.89 g	27.98 g	7.24 g	34.06 g	21.78 g	3.37 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
162.20 g			112.06 g			118.91 g			84.06 g			94.36 g			
28.58 g			23.88 g			0.30 g			0.03 g			9.09 g			
2.52 g			2.91 g			2.77 g			2.12 g			2.25 g			
Iskola Tejmentes	Kenőmájás, Zsemle[1], Paradicsom			Sonkakrém, Zsemle[1], Kígyóborka			Padlizsánkrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Barackos párna			Csokoládés szójadesszert[6], Alma		
	Energia: 174.46 Kcal / 729.24 KJ			Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ			Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 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
	9.57 g	8.84 g	4.04 g	9.32 g	12.61 g	3.64 g	10.25 g	4.64 g	0.99 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	4.30 g	3.30 g	1.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
32.29 g			32.32 g			59.06 g			42.00 g			25.40 g			
0.00 g			0.23 g			0.00 g			24.00 g			20.75 g			
1.43 g			1.42 g			1.78 g			0.98 g			0.17 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 2026.06.15. - 2026.06.19.

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli[1], Sárgarépa			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ			Energia: 630.57 Kcal / 2,635.78 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 670.72 Kcal / 2,803.61 KJ			Energia: 556.61 Kcal / 2,326.63 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	13.73 g	17.44 g	5.84 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	10.08 g	22.29 g	6.22 g	12.61 g	9.09 g	1.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.12 g	7.99 g	1.39 g	101.11 g	44.97 g	2.56 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	103.77 g	45.67 g	1.59 g	103.07 g	44.97 g	1.69 g	
Iskola Tejmentes	Gulyásleves[1,3], Tejszínes penne[1,3], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Paradicsomleves[1,3], Csirkepörkölt feltét, Zöldborsófőzelék[1], Zsemle[1]			Gombaleves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizs, Majonéz[3,10], Nektarin			Lengyeles árpagyöngyleves[1,9], Sült csirkecomb(10), Burgonyapüré, Káposzta saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott sertésborda[1,3], Milánói makaróni[1,3], Növényi sajt szórát, Alma		
	Energia: 1,057.54 Kcal / 4,420.52 KJ			Energia: 797.69 Kcal / 3,334.34 KJ			Energia: 958.65 Kcal / 4,007.16 KJ			Energia: 716.66 Kcal / 2,995.64 KJ			Energia: 1,292.45 Kcal / 5,402.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	55.48 g	33.70 g	9.76 g	39.66 g	29.67 g	4.00 g	35.50 g	35.03 g	5.30 g	46.15 g	25.90 g	5.59 g	50.17 g	43.31 g	15.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.08 g	7.77 g	2.92 g	100.78 g	13.99 g	2.12 g	124.05 g	15.12 g	2.69 g	72.80 g	9.92 g	2.42 g	172.73 g	58.93 g	2.46 g	
Iskola Tejmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kaliforniai paprika			Pritaminos margarinkrém, Zsemle[1], Kígyóuborka			Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Csokis párna, Alma		
	Energia: 245.55 Kcal / 1,026.40 KJ			Energia: 238.68 Kcal / 997.68 KJ			Energia: 429.64 Kcal / 1,795.90 KJ			Energia: 175.76 Kcal / 734.68 KJ			Energia: 441.97 Kcal / 1,847.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.46 g	14.06 g	2.83 g	4.95 g	18.03 g	4.98 g	9.62 g	14.50 g	8.10 g	11.18 g	7.89 g	2.29 g	9.10 g	19.40 g	12.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.19 g	0.00 g	0.71 g	32.21 g	0.00 g	0.86 g	62.34 g	0.00 g	1.99 g	33.14 g	0.00 g	1.39 g	52.00 g	29.95 g	1.00 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 2026.06.22. - 2026.06.26.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Paradicsom			Rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 418.78 Kcal / 1,750.50 KJ			Energia: 409.12 Kcal / 1,710.12 KJ			Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 KJ			Energia: 373.38 Kcal / 1,560.73 KJ			Energia: 404.01 Kcal / 1,688.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.63 g	16.71 g	5.57 g	5.19 g	16.31 g	4.52 g	5.32 g	9.38 g	2.37 g	7.62 g	11.86 g	3.78 g	9.51 g	13.84 g	4.36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.11 g	44.97 g	1.26 g	78.05 g	44.97 g	0.83 g	63.02 g	24.19 g	0.70 g	76.73 g	44.97 g	1.26 g	78.02 g	44.97 g	1.65 g	
Iskola Tejmentes	Frankfurti leves[1,9], Tejbedara[1], Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Banán			Zöldbableves[1,3,9], Bakonyi csirkeragu[1], Párolt rizs			Kertészleves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikomos ragu, Tészta köret[1,3], Növényi sajt szórat, Körte			Lebbencsleves[1,3], Roston sült csirkemell(10), Tökfőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcslé 100 %-os, Paradicsomos húsgombóc[1,3], Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 869.29 Kcal / 3,633.63 KJ			Energia: 681.62 Kcal / 2,849.17 KJ			Energia: 692.25 Kcal / 2,893.61 KJ			Energia: 701.64 Kcal / 2,932.86 KJ			Energia: 1,159.76 Kcal / 4,847.80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.28 g	18.08 g	4.80 g	32.89 g	19.48 g	2.94 g	19.53 g	20.69 g	5.84 g	39.32 g	19.28 g	3.48 g	33.42 g	24.72 g	7.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
152.27 g	40.07 g	2.57 g	92.67 g	0.10 g	1.68 g	106.21 g	15.60 g	2.67 g	90.04 g	1.90 g	2.59 g	194.77 g	52.98 g	3.09 g	
Iskola Tejmentes	Kenőmájas, Zsemle[1], Zöldpaprika			Barackos párna			Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Almás-fahéjas rétes, Alma			Csokoládés szójadesszert[6]		
	Energia: 173.77 Kcal / 726.36 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 433.17 Kcal / 1,810.65 KJ			Energia: 413.02 Kcal / 1,726.42 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.63 g	8.87 g	4.03 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	9.92 g	14.53 g	8.10 g	8.50 g	18.40 g	15.00 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	
31.99 g	0.00 g	1.43 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	62.85 g	0.00 g	2.00 g	47.00 g	28.95 g	0.61 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Pulykasonka[6], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Sajtkrém házi TM, Teljes kiőrlésű kifli[1], Sárgarépa			Gyümölcstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika		
	Energia: 253.47 Kcal / 1,059.50 KJ			Energia: 614.76 Kcal / 2,569.70 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 659.81 Kcal / 2,758.01 KJ			Energia: 639.83 Kcal / 2,674.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.34 g	10.22 g	2.64 g	9.92 g	14.53 g	8.10 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	10.00 g	19.46 g	8.11 g	14.03 g	17.53 g	5.85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.08 g	7.99 g	1.34 g	107.83 g	44.97 g	2.00 g	92.24 g	37.00 g	0.95 g	107.69 g	45.67 g	1.95 g	102.92 g	44.97 g	2.56 g	
Iskola Tejmentes	Májgaluska leves[1,3,9], Darás metélt[1,3], Szilvaöntet, Porcukor, Alma			Csontleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Gyümölcs mártás, Piritott dara [1]			Halgaluska leves[1,3,4,9], Stefánia vagdalt[1,3], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Meggyleves, Sült csirkecomb(10), Párolt rizs, Csemege uborka[10,12], Zsemle[1]			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott sertésborda[1,3], Kukorica saláta, majonézes [3,10,(12)], Fűszeres parázsburgonya		
	Energia: 807.88 Kcal / 3,376.94 KJ			Energia: 635.70 Kcal / 2,657.23 KJ			Energia: 794.32 Kcal / 3,320.26 KJ			Energia: 780.57 Kcal / 3,262.78 KJ			Energia: 942.70 Kcal / 3,940.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.72 g	16.55 g	2.60 g	30.19 g	17.14 g	4.25 g	32.24 g	36.55 g	9.09 g	47.88 g	16.69 g	3.43 g	35.49 g	30.87 g	5.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
137.14 g	30.22 g	2.25 g	88.39 g	18.73 g	1.69 g	81.98 g	8.99 g	2.53 g	116.94 g	24.48 g	3.24 g	129.26 g	35.02 g	2.16 g	
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Csokis párna			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Barackos párna, Alma			Kolbászkrem[10,(12)], Zsemle[1]		
	Energia: 454.65 Kcal / 1,900.44 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 427.94 Kcal / 1,788.79 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 KJ			Energia: 216.23 Kcal / 903.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.56 g	14.76 g	3.10 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g	14.66 g	14.26 g	4.58 g	8.00 g	13.40 g	11.00 g	6.98 g	14.92 g	4.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.58 g	0.00 g	1.31 g	45.00 g	24.00 g	0.99 g	57.12 g	0.00 g	2.05 g	49.00 g	29.95 g	0.99 g	31.59 g	0.00 g	1.21 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.