

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.																	
Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Iskola Gluténmentes			Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Karamellás tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)		
			Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ			Energia: 397.05 Kcal / 1,659.67 KJ			Energia: 481.28 Kcal / 2,011.75 KJ			Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 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
			12.87 g	7.25 g	3.41 g	8.18 g	8.83 g	2.27 g	11.50 g	12.85 g	4.54 g	9.53 g	16.78 g	7.46 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
34.95 g			1.04 g			1.17 g			68.82 g			44.97 g			1.44 g		
77.62 g			41.18 g			1.15 g			66.00 g			44.97 g			1.48 g		
42.95 g			22.45 g			1.14 g											
Iskola Gluténmentes			Bakonyi betyárleves[9], Tejberizs[7], Fahéjas porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Zöldségleves[9], Pásztortarhonya, Káposztasaláta sárgarépával, Kenyér(10,13), Alma			Paradicsomleves, Rántott csirkemell[3], Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Burgonyaleves[9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Gesztenye desszert			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsós csirkecomb, Párolt rizs		
			Energia: 888.12 Kcal / 3,712.34 KJ			Energia: 898.22 Kcal / 3,754.56 KJ			Energia: 905.06 Kcal / 3,783.15 KJ			Energia: 1,125.25 Kcal / 4,703.55 KJ			Energia: 845.71 Kcal / 3,535.07 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
			38.15 g	22.45 g	7.26 g	29.81 g	29.45 g	7.39 g	42.16 g	26.31 g	3.30 g	37.40 g	51.76 g	11.65 g	46.52 g	25.98 g	5.81 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
130.51 g			31.28 g			1.70 g			123.92 g			11.05 g			2.76 g		
122.80 g			22.98 g			2.70 g			123.78 g			0.39 g			2.48 g		
104.21 g			35.00 g			1.55 g											
Iskola Gluténmentes			Kenőmájas, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Mediterrán párna, Görögdinnye			Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Nektarin			Barackos párna, Alma		
			Energia: 204.55 Kcal / 855.02 KJ			Energia: 309.36 Kcal / 1,293.12 KJ			Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ			Energia: 245.91 Kcal / 1,027.90 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 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
			6.27 g	9.69 g	4.00 g	5.20 g	7.10 g	2.00 g	5.33 g	17.59 g	5.54 g	3.51 g	4.89 g	2.88 g	8.00 g	13.40 g	11.00 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
21.10 g			0.00 g			1.49 g			45.50 g			3.60 g			0.91 g		
20.63 g			0.00 g			2.01 g			46.37 g			37.82 g			0.12 g		
49.00 g			29.95 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.

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Iskola Gluténmentes			Tej[7], Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Füstölt főző kolbász, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), Zöldhagyma			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom		
			Energia: 355.17 Kcal / 1,484.61 KJ			Energia: 444.66 Kcal / 1,858.68 KJ			Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 469.34 Kcal / 1,961.84 KJ			Energia: 437.14 Kcal / 1,827.25 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	7.77 g	14.37 g	3.54 g	10.79 g	12.15 g	4.14 g	9.44 g	16.39 g	7.19 g	6.21 g	14.72 g	4.33 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
33.85 g			0.00 g			1.76 g			69.47 g			44.97 g			1.71 g		
44.86 g			11.07 g			1.08 g			68.46 g			44.97 g			1.44 g		
67.52 g			44.97 g			1.70 g											
Iskola Gluténmentes			Gulyásleves, Darás metélt, Szilvaöntet, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves[9], Vadas sertésragu[10,(12)], Pirított burgonya , Gesztenye desszert			Vegyes gyümölcsleves[7], Óvári sertésszelet[7], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Zöldségleves[9], Bolognai ragu, Tészta köret, Sajt szórat[7]			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs 1/2, Francia saláta 1/2 adag[3,7,10,12]		
			Energia: 983.18 Kcal / 4,109.69 KJ			Energia: 933.12 Kcal / 3,900.44 KJ			Energia: 807.44 Kcal / 3,375.10 KJ			Energia: 808.53 Kcal / 3,379.66 KJ			Energia: 923.37 Kcal / 3,859.69 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			27.91 g	21.87 g	4.04 g	40.04 g	34.51 g	4.34 g	41.42 g	30.94 g	8.46 g	26.48 g	35.75 g	11.19 g	31.45 g	24.88 g	4.46 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
165.78 g			39.29 g			1.77 g			112.06 g			2.60 g			1.92 g		
88.79 g			34.07 g			2.77 g			93.18 g			0.40 g			2.49 g		
140.58 g			41.10 g			3.01 g											
Iskola Gluténmentes			Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldségkrémes szendvics, Görögdinnye			Mákos puszedli, Alma		
			Energia: 275.30 Kcal / 1,150.75 KJ			Energia: 273.85 Kcal / 1,144.69 KJ			Energia: 166.76 Kcal / 697.06 KJ			Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 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
			4.22 g	14.94 g	2.79 g	5.63 g	17.62 g	5.54 g	6.95 g	4.21 g	1.72 g	9.00 g	7.70 g	3.50 g	7.40 g	8.50 g	0.50 g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
28.78 g			0.00 g			0.76 g			21.14 g			0.00 g			2.02 g		
23.66 g			0.00 g			0.88 g			44.50 g			2.80 g			0.98 g		
41.00 g			24.95 g			0.89 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 2026.07.20. - 2026.07.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Szendvicssonka, Körözött[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ			Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ			Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ			Energia: 415.77 Kcal / 1,737.92 KJ			Energia: 409.77 Kcal / 1,712.84 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	9.53 g	16.78 g	7.46 g	11.78 g	13.18 g	4.73 g	4.62 g	12.83 g	3.76 g	13.81 g	7.95 g	3.32 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	66.00 g	44.97 g	1.48 g	67.78 g	31.19 g	1.15 g	68.04 g	44.97 g	1.31 g	68.32 g	44.97 g	2.36 g	
Iskola Gluténmentes	Sertésraguleves[9], Túrós tészta, Porcukor			Karfioleves[7], Paradicsomos húsgombóc[3], Főtt burgonya, Kenyér(10,13)			Zöldborsóleves[9], Gyros aprópecsenye (3,6,7,10,11), Pirított burgonya , Uborka saláta, Nektarin			Karalábéleves, Csirkepörkölt, Galuska köret [3], Káposzta saláta, Kenyér(10,13), Gesztenye desszert			Daragaluska leves[3,9], Cukkini fasírt[3], Lencsefőzelék[7,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 836.85 Kcal / 3,498.03 KJ			Energia: 991.89 Kcal / 4,146.10 KJ			Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ			Energia: 1,191.71 Kcal / 4,981.35 KJ			Energia: 1,066.51 Kcal / 4,458.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.86 g	31.64 g	12.44 g	28.67 g	32.61 g	8.44 g	39.65 g	22.53 g	3.38 g	49.16 g	34.31 g	3.50 g	34.19 g	53.98 g	8.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.14 g	9.99 g	1.34 g	141.96 g	18.08 g	2.27 g	112.91 g	24.11 g	2.23 g	166.99 g	7.03 g	2.48 g	107.82 g	0.03 g	2.37 g	
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Görögdinnye			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Barackos párna, Nektarin		
	Energia: 204.55 Kcal / 855.02 KJ			Energia: 251.41 Kcal / 1,050.89 KJ			Energia: 243.40 Kcal / 1,017.41 KJ			Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ			Energia: 421.92 Kcal / 1,763.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.27 g	9.69 g	4.00 g	2.45 g	13.55 g	6.00 g	5.90 g	14.32 g	4.28 g	5.09 g	13.87 g	4.17 g	9.01 g	13.69 g	11.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.10 g	0.00 g	1.49 g	27.60 g	0.00 g	0.66 g	20.72 g	0.00 g	1.50 g	21.80 g	0.00 g	1.43 g	59.67 g	39.02 g	0.98 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.

Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Olasz felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika		
	Energia: 391.65 Kcal / 1,637.10 KJ			Energia: 390.48 Kcal / 1,632.21 KJ			Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 KJ			Energia: 457.27 Kcal / 1,911.39 KJ			Energia: 457.79 Kcal / 1,913.56 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	7.88 g	8.77 g	2.26 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	9.08 g	16.33 g	7.18 g	5.69 g	17.68 g	5.54 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			67.62 g 44.97 g 1.44 g			72.49 g 36.05 g 1.15 g			66.03 g 44.97 g 1.35 g			66.51 g 44.97 g 2.01 g			
Iskola Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Tejberizs[7], Fahéjas porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Zöldbableves[7,9], Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta, Gesztenye desszert			Lebbencsleves, Sült csirkecomb(10), Párolt rizs 1/2, Kukorica saláta, majonézes 1/2[3,10,(12)], Görögdinnye			Kertészleves[9], Zöldséges pulykaragu[9], Píritott burgonya , Alma			Meggyleves[7], Rántott csirkemell[3], Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)		
	Energia: 875.75 Kcal / 3,660.64 KJ			Energia: 947.33 Kcal / 3,959.84 KJ			Energia: 1,252.18 Kcal / 5,234.11 KJ			Energia: 684.71 Kcal / 2,862.09 KJ			Energia: 985.23 Kcal / 4,118.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.44 g	16.51 g	4.57 g	32.93 g	41.93 g	8.80 g	58.25 g	43.69 g	7.81 g	30.91 g	21.56 g	4.73 g	49.76 g	32.85 g	5.76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
144.21 g 31.38 g 2.02 g			106.10 g 9.09 g 2.43 g			155.49 g 0.10 g 2.49 g			89.40 g 6.05 g 2.05 g			118.30 g 23.88 g 2.61 g			
Iskola Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Almás-fahéjas rétes, Görögdinnye			Habos puding[7], Banán		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 249.28 Kcal / 1,041.99 KJ			Energia: 226.85 Kcal / 948.23 KJ			Energia: 409.36 Kcal / 1,711.12 KJ			Energia: 320.44 Kcal / 1,339.44 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	6.26 g	14.41 g	4.28 g	2.91 g	13.41 g	6.01 g	8.60 g	18.20 g	15.00 g	4.05 g	4.35 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			21.62 g 0.00 g 1.50 g			22.75 g 0.60 g 0.98 g			46.50 g 23.00 g 0.61 g			65.00 g 22.80 g 0.20 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.