

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Iskola Tejmentes			Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
			Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ			Energia: 363.92 Kcal / 1,521.19 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 611.23 Kcal / 2,554.94 KJ			Energia: 630.57 Kcal / 2,635.78 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	11.48 g	7.95 g	2.30 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	9.62 g	14.50 g	8.10 g	13.73 g	17.44 g	5.84 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
53.12 g	7.99 g	1.39 g	79.32 g	44.97 g	1.39 g	92.24 g	37.00 g	0.95 g	107.32 g	44.97 g	1.99 g	101.11 g	45.67 g	2.56 g			
Iskola Tejmentes			Bakonyi betyárleves[9], Meggyes-mákos kevert [1,3,(5,8,11)], Vaníliás öntet, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldségleves[1,3,9], Pásztortarhonya[1,3], Sárgarépa káposztasaláta, Zsemle[1], Alma			Paradicsomleves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Burgonyaleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Gesztenye desszert			Gyümölcsle 100 %-os, Lecsős csirkecomb, Párolt rizs		
			Energia: 993.71 Kcal / 4,153.71 KJ			Energia: 819.29 Kcal / 3,424.63 KJ			Energia: 907.11 Kcal / 3,791.72 KJ			Energia: 1,078.65 Kcal / 4,508.76 KJ			Energia: 845.71 Kcal / 3,535.07 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			36.03 g	44.66 g	11.96 g	36.70 g	29.21 g	7.50 g	42.32 g	26.13 g	3.37 g	38.65 g	51.32 g	12.07 g	46.52 g	25.98 g	5.81 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
109.21 g	34.70 g	1.50 g	109.58 g	11.05 g	2.70 g	123.69 g	22.98 g	2.97 g	112.95 g	0.39 g	2.82 g	104.21 g	35.00 g	1.55 g			
Iskola Tejmentes			Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka			Mediterrán párna, Görögdinnye			Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6], Nektarin			Barackos párna, Alma		
			Energia: 171.42 Kcal / 716.54 KJ			Energia: 309.36 Kcal / 1,293.12 KJ			Energia: 448.98 Kcal / 1,876.74 KJ			Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			9.57 g	8.81 g	4.03 g	5.20 g	7.10 g	2.00 g	13.73 g	17.44 g	5.84 g	5.31 g	3.59 g	1.08 g	8.00 g	13.40 g	11.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
31.60 g	0.00 g	1.44 g	45.50 g	3.60 g	0.91 g	56.13 g	0.00 g	2.56 g	36.07 g	29.82 g	0.16 g	49.00 g	29.95 g	0.99 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 2026.07.13. - 2026.07.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Füstölt főző kolbász, Tojáskrém[3,10,(12)], Zsemle[1], Zöldhagyma			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 284.27 Kcal / 1,188.25 KJ			Energia: 411.53 Kcal / 1,720.20 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 623.30 Kcal / 2,605.39 KJ			Energia: 615.80 Kcal / 2,574.04 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	11.07 g	13.49 g	3.57 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	9.98 g	14.56 g	8.11 g	14.61 g	14.57 g	4.63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
46.88 g 7.99 g 1.38 g			79.97 g 44.97 g 1.66 g			87.11 g 31.87 g 0.95 g			109.75 g 44.97 g 2.08 g			103.02 g 44.97 g 2.25 g			
Iskola Tejmentes	Gulyásleves[1,3], Darás metélt[1,3], Szilvaöntet, Porcukor, Nektarin			Zöldségleves[1,3,9], Vadas sertésragu [1,10,(12)], Pirított burgonya, Gesztenye desszert			Vegyes gyümölcsleves, Óvári sertésszelet, Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Lengyeles árpagyöngyleves[1,9], Bolognai ragu, Tészta köret[1,3], Növényi sajt szórat			Gyümölcslé 100 %-os, Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs 1/2, Francia saláta 1/2 adag[10,12]		
	Energia: 1,024.30 Kcal / 4,281.57 KJ			Energia: 936.74 Kcal / 3,915.57 KJ			Energia: 773.27 Kcal / 3,232.27 KJ			Energia: 754.81 Kcal / 3,155.11 KJ			Energia: 859.70 Kcal / 3,593.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.55 g	23.04 g	4.38 g	41.66 g	34.38 g	4.43 g	38.23 g	28.58 g	7.64 g	26.99 g	36.19 g	11.69 g	30.39 g	14.47 g	2.50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
164.61 g 39.29 g 2.26 g			111.71 g 2.60 g 1.95 g			88.88 g 32.87 g 2.72 g			79.46 g 0.35 g 2.71 g			148.20 g 36.79 g 3.06 g			
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika			Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka			Zöldségkrémes szendvics, Görögdinnye			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 452.51 Kcal / 1,891.49 KJ			Energia: 425.59 Kcal / 1,778.97 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
	7.52 g	14.06 g	2.82 g	14.03 g	17.47 g	5.84 g	14.60 g	14.20 g	4.58 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			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39.28 g 0.00 g 0.71 g			56.64 g 0.00 g 2.57 g			56.73 g 0.00 g 2.06 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. 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 2026.07.20. - 2026.07.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Szendvicssonka, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]		
	Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 KJ			Energia: 399.44 Kcal / 1,669.66 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 382.64 Kcal / 1,599.44 KJ			Energia: 447.49 Kcal / 1,870.51 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	4.52 g	13.77 g	7.83 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	7.92 g	11.95 g	3.79 g	10.88 g	16.23 g	8.69 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			82.32 g 44.97 g 1.39 g			92.24 g 37.00 g 0.95 g			78.54 g 44.97 g 1.26 g			82.38 g 44.97 g 2.37 g			
Iskola Tejmentes	Sertésraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10,12]			Karfiolleves[1,3], Paradicsomos húsgombóc[1,3], Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye (1,3,6,10,11), Pirított burgonya, Uborka saláta, Nektarin			Karatbéléves[1,3], Csirkepörkölt, Galuska köret [1,3], Káposzta saláta, Zsemle[1], Gesztenye desszert			Daragaluska leves[1,3,9], Cukkini fasírt[1,3], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Zsemle[1]		
	Energia: 748.91 Kcal / 3,130.44 KJ			Energia: 1,022.01 Kcal / 4,272.00 KJ			Energia: 814.10 Kcal / 3,402.94 KJ			Energia: 977.96 Kcal / 4,087.87 KJ			Energia: 678.22 Kcal / 2,834.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.96 g	20.00 g	3.86 g	33.68 g	29.86 g	7.48 g	40.95 g	21.73 g	3.34 g	48.42 g	29.41 g	3.28 g	33.16 g	15.45 g	2.37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.66 g 0.00 g 2.83 g			151.12 g 18.08 g 3.22 g			111.74 g 24.11 g 2.28 g			136.51 g 7.04 g 2.68 g			109.93 g 0.03 g 2.22 g			
Iskola Tejmentes	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Görögdinnye			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Barackos párna, Nektarin		
	Energia: 383.21 Kcal / 1,601.82 KJ			Energia: 252.09 Kcal / 1,053.74 KJ			Energia: 422.06 Kcal / 1,764.21 KJ			Energia: 419.07 Kcal / 1,751.71 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
	14.67 g	9.54 g	4.30 g	5.39 g	16.45 g	4.51 g	14.30 g	14.17 g	4.58 g	13.49 g	13.72 g	4.47 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			
56.60 g 0.00 g 2.04 g			38.37 g 0.00 g 0.84 g			56.22 g 0.00 g 2.05 g			57.30 g 0.00 g 1.98 g			59.67 g 39.02 g 0.98 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 2026.07.27. - 2026.07.31.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 KJ			Energia: 357.35 Kcal / 1,493.72 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 611.23 Kcal / 2,554.94 KJ			Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 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	11.18 g	7.89 g	2.29 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	9.62 g	14.50 g	8.10 g	8.99 g	16.80 g	5.57 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			78.12 g 44.97 g 1.39 g			87.11 g 31.87 g 0.95 g			107.32 g 44.97 g 1.99 g			77.01 g 44.97 g 1.96 g			
Iskola Tejmentes	Csirkegulyás[1,3,9], Tejberizs, Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldbableves[1,3,9], Rakott burgonya[1,3], Uborka saláta, Gesztenye desszert			Lebbencsleves[1,3], Sült csirkecomb(10), Párolt rizs 1/2, Kukorica saláta, majonéz 1/2 [3,10,(12)], Görögdinnye			Kertészleves[1,3,9], Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya, Alma			Meggyleves, Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 880.04 Kcal / 3,678.57 KJ			Energia: 895.77 Kcal / 3,744.32 KJ			Energia: 1,238.71 Kcal / 5,177.81 KJ			Energia: 675.20 Kcal / 2,822.34 KJ			Energia: 985.64 Kcal / 4,119.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.32 g	14.01 g	2.47 g	33.06 g	36.89 g	5.89 g	59.09 g	43.85 g	7.84 g	31.71 g	21.63 g	4.77 g	51.10 g	27.90 g	3.78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
157.58 g 43.36 g 1.63 g			104.62 g 9.09 g 2.47 g			151.13 g 0.10 g 2.55 g			86.17 g 6.05 g 2.07 g			128.60 g 24.48 g 2.69 g			
Iskola Tejmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Almás-fahéjas rétes, Görögdinnye			Csokoládés szójadesszert[6], Banán		
	Energia: 239.82 Kcal / 1,002.45 KJ			Energia: 427.94 Kcal / 1,788.79 KJ			Energia: 483.63 Kcal / 2,021.57 KJ			Energia: 409.36 Kcal / 1,711.12 KJ			Energia: 277.31 Kcal / 1,159.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.46 g	14.00 g	2.82 g	14.66 g	14.26 g	4.58 g	10.02 g	22.29 g	6.22 g	8.60 g	18.20 g	15.00 g	5.85 g	3.05 g	1.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.89 g 0.00 g 0.72 g			57.12 g 0.00 g 2.05 g			57.56 g 0.00 g 1.50 g			46.50 g 23.00 g 0.61 g			54.70 g 14.80 g 0.24 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.