

## Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

|                        | hétfő                                                                                                 |         |          | kedd                                                                                           |         |          | szerda                                                                                       |         |          | csütörtök                                                                                                                         |         |          | péntek                                                                                                                          |         |          | szombat                                                 |         |          |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------|---------|----------|
| Iskola<br>Gluténmentes |                                                                                                       |         |          |                                                                                                |         |          |                                                                                              |         |          |                                                                                                                                   |         |          |                                                                                                                                 |         |          |                                                         |         |          |
|                        | Tej[7],<br>Trappista sajt[7],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                           |         |          | Gyümölcsstea,<br>Körözött[7],<br>Kenyér(10,13),<br>Zöldpaprika                                 |         |          | Vaníliás tej[7],<br>Almás-fahéjas rétes                                                      |         |          | Tej[7],<br>Méz,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                                                                     |         |          | Gyümölcsstea,<br>Házi húskrémm<br>[10,(12)],<br>Kenyér(10,13),<br>Zöldhagyma                                                    |         |          | Tej[7],<br>Barackos párna                               |         |          |
|                        | Energia: 402.77 Kcal / 1,683.58 KJ                                                                    |         |          | Energia: 365.64 Kcal / 1,528.38 KJ                                                             |         |          | Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ                                                           |         |          | Energia: 356.64 Kcal / 1,490.76 KJ                                                                                                |         |          | Energia: 438.64 Kcal / 1,833.52 KJ                                                                                              |         |          | Energia: 460.33 Kcal / 1,924.18 KJ                      |         |          |
|                        | Fehérje                                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 18.03 g                                                                                               | 20.53 g | 9.50 g   | 7.69 g                                                                                         | 5.55 g  | 2.46 g   | 18.30 g                                                                                      | 22.50 g | 17.44 g  | 9.80 g                                                                                                                            | 12.10 g | 4.14 g   | 6.37 g                                                                                                                          | 14.71 g | 4.33 g   | 16.10 g                                                 | 16.75 g | 13.04 g  |
| Iskola<br>Gluténmentes | Szénhidrát                                                                                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       |
|                        | 34.27 g                                                                                               | 0.00 g  | 1.81 g   | 68.86 g                                                                                        | 44.97 g | 1.38 g   | 82.87 g                                                                                      | 49.97 g | 1.00 g   | 49.99 g                                                                                                                           | 16.20 g | 1.08 g   | 68.16 g                                                                                                                         | 44.97 g | 1.71 g   | 55.25 g                                                 | 24.00 g | 1.31 g   |
|                        |                                                                                                       |         |          |                                                                                                |         |          |                                                                                              |         |          |                                                                                                                                   |         |          |                                                                                                                                 |         |          |                                                         |         |          |
|                        | Gulyásleves,<br>Tejberizs[7],<br>Fahéjas porcukor<br>szórat,<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle[1],<br>Alma |         |          | Zöldségleves[9],<br>Pulykapörkölt,<br>Tészta köret,<br>Gesztenye<br>desszert,<br>Kenyér(10,13) |         |          | Tarhonyaleves[9],<br>Sült csirkecomb<br>(10),<br>Petrezselymes<br>burgonya,<br>Uborka saláta |         |          | Zellerkrémleves[9],<br>Kenyérkocka(10,13),<br>Cukkinis-<br>bazzsalikomos ragu,<br>Tészta köret,<br>Sajt szórat[7],<br>Görögdinnye |         |          | Gyümölcslé<br>100 %-os,<br>Rántott<br>sertésborda[3],<br>Párolt rizs 1/2,<br>Francia saláta 1/2<br>adag[3,7,10,12],<br>Nektarin |         |          | Zöldségleves[9],<br>Bakonyi sertésragu,<br>Tészta köret |         |          |
|                        | Energia: 994.55 Kcal / 4,157.22 KJ                                                                    |         |          | Energia: 975.29 Kcal / 4,076.71 KJ                                                             |         |          | Energia: 763.31 Kcal / 3,190.64 KJ                                                           |         |          | Energia: 739.05 Kcal / 3,089.23 KJ                                                                                                |         |          | Energia: 1,076.63 Kcal / 4,500.31 KJ                                                                                            |         |          | Energia: 722.55 Kcal / 3,020.26 KJ                      |         |          |
| Iskola<br>Gluténmentes | Fehérje                                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 39.46 g                                                                                               | 18.23 g | 5.72 g   | 37.50 g                                                                                        | 30.86 g | 3.17 g   | 48.00 g                                                                                      | 24.98 g | 5.03 g   | 15.59 g                                                                                                                           | 26.43 g | 6.42 g   | 37.53 g                                                                                                                         | 28.71 g | 6.05 g   | 30.00 g                                                 | 22.92 g | 5.29 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       |
|                        | 164.83 g                                                                                              | 37.33 g | 1.96 g   | 131.83 g                                                                                       | 0.10 g  | 2.43 g   | 84.44 g                                                                                      | 9.02 g  | 2.43 g   | 107.01 g                                                                                                                          | 0.72 g  | 2.49 g   | 164.94 g                                                                                                                        | 56.12 g | 2.97 g   | 97.15 g                                                 | 0.10 g  | 1.94 g   |
|                        |                                                                                                       |         |          |                                                                                                |         |          |                                                                                              |         |          |                                                                                                                                   |         |          |                                                                                                                                 |         |          |                                                         |         |          |
| Iskola<br>Gluténmentes | Csemege szalámi,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Kaliforniai paprika                                |         |          | Csirkemell sonka,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                                |         |          | Fokhagymás<br>felvágott,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                       |         |          | Füstölt-főtt tarja ,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Paradicsom                                                                 |         |          | Habos puding[7],<br>Nektarin                                                                                                    |         |          | Turista felvágott,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)        |         |          |
|                        | Energia: 278.68 Kcal / 1,164.88 KJ                                                                    |         |          | Energia: 208.89 Kcal / 873.16 KJ                                                               |         |          | Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ                                                           |         |          | Energia: 235.59 Kcal / 984.77 KJ                                                                                                  |         |          | Energia: 245.91 Kcal / 1,027.90 KJ                                                                                              |         |          | Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ                      |         |          |
|                        | Fehérje                                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 4.16 g                                                                                                | 14.94 g | 2.80 g   | 7.88 g                                                                                         | 8.77 g  | 2.26 g   | 5.33 g                                                                                       | 17.59 g | 5.54 g   | 6.02 g                                                                                                                            | 12.91 g | 3.65 g   | 3.51 g                                                                                                                          | 4.89 g  | 2.88 g   | 5.33 g                                                  | 17.59 g | 5.54 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       |
|                        | 29.69 g                                                                                               | 0.00 g  | 0.76 g   | 22.64 g                                                                                        | 0.00 g  | 1.44 g   | 20.63 g                                                                                      | 0.00 g  | 2.01 g   | 21.83 g                                                                                                                           | 0.00 g  | 1.95 g   | 46.37 g                                                                                                                         | 37.82 g | 0.12 g   | 20.63 g                                                 | 0.00 g  | 2.01 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 2026.08.10. - 2026.08.14.

|                        | hétfő                                                          |         |          | kedd                                                                            |         |          | szerda                                                                       |         |          | csütörtök                                                                             |         |          | péntek                                                          |         |          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Iskola<br>Gluténmentes | Tej[7],<br>Pulykasonka[6],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)       |         |          | Gyümölcsstea,<br>Füstölt sajt[7],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                 |         |          | Kakaó[7],<br>Dzsem(12),<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                        |         |          | Gyümölcsstea,<br>Zöldfűszeres túrókrém[7],<br>Kenyér(10,13)                           |         |          | Gyümölcs joghurt[7],<br>Kenyér(10,13)                           |         |          |
|                        | Energia: 324.35 Kcal / 1,355.78 KJ                             |         |          | Energia: 457.27 Kcal / 1,911.39 KJ                                              |         |          | Energia: 430.38 Kcal / 1,798.99 KJ                                           |         |          | Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 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 |
|                        | 14.82 g                                                        | 12.94 g | 4.40 g   | 9.08 g                                                                          | 16.33 g | 7.17 g   | 12.77 g                                                                      | 13.23 g | 4.73 g   | 6.65 g                                                                                | 4.18 g  | 1.72 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       |
|                        | 35.05 g                                                        | 0.00 g  | 1.71 g   | 66.03 g                                                                         | 44.97 g | 1.35 g   | 62.65 g                                                                      | 26.06 g | 1.15 g   | 68.13 g                                                                               | 44.97 g | 0.87 g   | 42.95 g                                                         | 22.45 g | 1.14 g   |
| Iskola<br>Gluténmentes | Csirkeraguleves[9],<br>Tejberizs[7],<br>Gyümölcsöntet,<br>Alma |         |          | Zöldségleves[9],<br>Óvári sertésszelet[7],<br>Tepsis burgonya,<br>Uborka saláta |         |          | Csontleves[9],<br>Natúr sertésborda,<br>Gyümölcs mártás[7],<br>Piritott dara |         |          | Májgaluska leves[3,9],<br>Bolognai spagetti,<br>Sajt szórat[7],<br>Gesztenye desszert |         |          | Gyümölcslé 100 %-os,<br>Debreceni sertés tokány,<br>Párolt rizs |         |          |
|                        | Energia: 751.27 Kcal / 3,140.31 KJ                             |         |          | Energia: 835.76 Kcal / 3,493.48 KJ                                              |         |          | Energia: 671.27 Kcal / 2,805.91 KJ                                           |         |          | Energia: 1,059.27 Kcal / 4,427.75 KJ                                                  |         |          | Energia: 784.93 Kcal / 3,281.01 KJ                              |         |          |
|                        | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 32.23 g                                                        | 13.68 g | 4.09 g   | 43.41 g                                                                         | 35.43 g | 8.55 g   | 28.97 g                                                                      | 21.75 g | 5.51 g   | 42.17 g                                                                               | 50.78 g | 11.93 g  | 25.98 g                                                         | 26.57 g | 5.80 g   |
|                        | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só       |
|                        | 123.22 g                                                       | 35.42 g | 1.17 g   | 83.63 g                                                                         | 9.15 g  | 3.54 g   | 87.96 g                                                                      | 17.93 g | 1.80 g   | 105.14 g                                                                              | 0.30 g  | 2.53 g   | 108.31 g                                                        | 35.00 g | 1.57 g   |
| Iskola<br>Gluténmentes | Kenőmájas,<br>Kenyér(10,13),<br>Zöldpaprika                    |         |          | Magyaros vajkrém[7],<br>Kenyér(10,13),<br>Kígyóuborka                           |         |          | Soproni felvágott,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Paradicsom              |         |          | Baromfi párizsi,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Kaliforniai paprika                |         |          | Barackos párna,<br>Alma                                         |         |          |
|                        | Energia: 206.89 Kcal / 864.80 KJ                               |         |          | Energia: 223.80 Kcal / 935.48 KJ                                                |         |          | Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ                                           |         |          | Energia: 243.09 Kcal / 1,016.12 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 |
|                        | 6.33 g                                                         | 9.75 g  | 3.99 g   | 2.91 g                                                                          | 13.38 g | 5.99 g   | 5.63 g                                                                       | 17.65 g | 5.54 g   | 5.08 g                                                                                | 13.90 g | 4.16 g   | 8.00 g                                                          | 13.40 g | 11.00 g  |
|                        | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só       |
|                        | 21.49 g                                                        | 0.00 g  | 1.47 g   | 22.06 g                                                                         | 0.60 g  | 0.98 g   | 21.83 g                                                                      | 0.00 g  | 2.01 g   | 22.40 g                                                                               | 0.00 g  | 1.43 g   | 49.00 g                                                         | 29.95 g | 0.99 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 2026.08.17. - 2026.08.21.

|                        | hétfő                                                                              |         |          | kedd                                                                      |         |          | szerda                                                                          |         |          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Iskola<br>Gluténmentes |                                                                                    |         |          |                                                                           |         |          |                                                                                 |         |          |
|                        | Tej[7],<br>Olasz felvágott,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                          |         |          | Gyümölcstea,<br>Tojáskrém[3,10,(12)],<br>Kenyér(10,13),<br>Sárgarépa      |         |          | Karamellás tej[7],<br>Dzsem(12),<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                  |         |          |
|                        | Energia: 391.63 Kcal / 1,637.01 KJ                                                 |         |          | Energia: 390.01 Kcal / 1,630.24 KJ                                        |         |          | Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 KJ                                              |         |          |
|                        | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 13.83 g                                                                            | 21.34 g | 7.56 g   | 4.57 g                                                                    | 9.30 g  | 1.62 g   | 12.49 g                                                                         | 12.90 g | 4.54 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só       |
|                        | 33.88 g                                                                            | 0.00 g  | 2.34 g   | 70.00 g                                                                   | 44.97 g | 1.23 g   | 72.49 g                                                                         | 36.05 g | 1.15 g   |
| Iskola<br>Gluténmentes |                                                                                    |         |          |                                                                           |         |          |                                                                                 |         |          |
|                        | Sertésraguleves[9],<br>Burgonyás kocka,<br>Csemege uborka[10,12],<br>Kenyér(10,13) |         |          | Gombaleves[7,9],<br>Rántott karfiol [3],<br>Párolt rizs,<br>Majonéz[3,10] |         |          | Őszibarack<br>krémleves[7],<br>Csirkepörkölt,<br>Tészta köret,<br>Uborka saláta |         |          |
|                        | Energia: 850.61 Kcal / 3,555.55 KJ                                                 |         |          | Energia: 945.42 Kcal / 3,951.86 KJ                                        |         |          | Energia: 743.02 Kcal / 3,105.82 KJ                                              |         |          |
|                        | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 27.88 g                                                                            | 19.94 g | 3.83 g   | 25.81 g                                                                   | 42.65 g | 6.26 g   | 27.09 g                                                                         | 16.59 g | 2.98 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só       |
|                        | 135.57 g                                                                           | 0.00 g  | 3.03 g   | 114.06 g                                                                  | 0.10 g  | 2.77 g   | 119.34 g                                                                        | 43.73 g | 1.98 g   |
| Iskola<br>Gluténmentes |                                                                                    |         |          |                                                                           |         |          |                                                                                 |         |          |
|                        | Paprikás szalámi,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Kaliforniai paprika            |         |          | Gesztenye desszert,<br>Nektarin                                           |         |          | Trappista sajt[7],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Paradicsom                 |         |          |
|                        | Energia: 278.66 Kcal / 1,164.80 KJ                                                 |         |          | Energia: 316.59 Kcal / 1,323.35 KJ                                        |         |          | Energia: 288.01 Kcal / 1,203.88 KJ                                              |         |          |
|                        | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 4.14 g                                                                             | 14.94 g | 2.78 g   | 10.98 g                                                                   | 12.70 g | 0.08 g   | 9.83 g                                                                          | 16.84 g | 7.46 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só       |
|                        | 29.67 g                                                                            | 0.00 g  | 0.75 g   | 38.13 g                                                                   | 15.02 g | 0.00 g   | 22.22 g                                                                         | 0.00 g  | 1.47 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 2026.08.24. - 2026.08.28.**

|                        | hétfő                                                                                 |         |           | kedd                                                                                                          |         |           | szerda                                                                           |         |           | csütörtök                                                                                         |         |           | péntek                                                                                    |         |           |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| Iskola<br>Gluténmentes | Tej[7],<br>Szendvicssonka,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                              |         |           | Gyümölcsstea,<br>Zöldfűszeres vajkrém[7],<br>Kenyér(10,13),<br>Kaliforniai paprika                            |         |           | Tej[7],<br>Dzsem(12),<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                              |         |           | Gyümölcsstea,<br>Házi húskrém[10,(12)],<br>Kenyér(10,13),<br>Zöldpaprika                          |         |           | Gyümölcsstea,<br>Pritaminos tonhalkrém<br>[3,4,10,(12)],<br>Kenyér(10,13),<br>Kígyóborka  |         |           |
|                        | Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ                                                    |         |           | Energia: 411.12 Kcal / 1,718.48 KJ                                                                            |         |           | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ                                               |         |           | Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ                                                                |         |           | Energia: 378.24 Kcal / 1,581.04 KJ                                                        |         |           |
|                        | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                        | 16.08 g                                                                               | 14.56 g | 4.99 g    | 2.24 g                                                                                                        | 13.44 g | 5.99 g    | 10.79 g                                                                          | 12.15 g | 4.13 g    | 6.27 g                                                                                            | 14.75 g | 4.32 g    | 5.57 g                                                                                    | 8.21 g  | 1.04 g    |
|                        | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                        | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                | Cukor   | Só        |
|                        | 33.85 g                                                                               | 0.00 g  | 2.06 g    | 67.88 g                                                                                                       | 44.97 g | 0.65 g    | 44.86 g                                                                          | 11.07 g | 1.08 g    | 67.22 g                                                                                           | 44.97 g | 1.70 g    | 67.72 g                                                                                   | 44.97 g | 1.54 g    |
| Iskola<br>Gluténmentes | Gulyásleves,<br>Darás metélt,<br>Barack öntet,<br>Porcukor,<br>Kenyér(10,13),<br>Alma |         |           | Kertészleves[9],<br>Cukkinis- bazsalikomos<br>ragu,<br>Tészta köret,<br>Sajt szórat[7],<br>Gesztenye desszert |         |           | Halgaluska leves[3,4,9],<br>Vagdalt[3],<br>Burgonya főzelék[7],<br>Kenyér(10,13) |         |           | Zellerkrémleves[9],<br>Kenyérkocka(10,13),<br>Lecsós csirkecomb,<br>Párolt rizs,<br>Kenyér(10,13) |         |           | Gyümölcslé 100 %-os,<br>Sült tarja,<br>Burgonyapüré[7],<br>Káposztasaláta<br>sárgarépával |         |           |
|                        | Energia: 1,039.90 Kcal / 4,346.78 KJ                                                  |         |           | Energia: 872.67 Kcal / 3,647.76 KJ                                                                            |         |           | Energia: 912.89 Kcal / 3,815.88 KJ                                               |         |           | Energia: 1,003.16 Kcal / 4,193.21 KJ                                                              |         |           | Energia: 1,213.32 Kcal / 5,071.68 KJ                                                      |         |           |
|                        | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                        | 28.30 g                                                                               | 23.20 g | 4.25 g    | 26.19 g                                                                                                       | 32.51 g | 5.39 g    | 33.67 g                                                                          | 37.35 g | 9.19 g    | 50.17 g                                                                                           | 37.43 g | 7.55 g    | 27.32 g                                                                                   | 77.38 g | 24.86 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                        | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                | Cukor   | Só        |
|                        | 174.45 g                                                                              | 28.68 g | 2.44 g    | 115.86 g                                                                                                      | 0.30 g  | 2.28 g    | 106.52 g                                                                         | 0.00 g  | 2.62 g    | 112.68 g                                                                                          | 0.52 g  | 3.00 g    | 98.03 g                                                                                   | 40.00 g | 2.72 g    |
| Iskola<br>Gluténmentes | Kenőmájas,<br>Kenyér(10,13),<br>Paradicsom                                            |         |           | Edami sajt[7],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                                                  |         |           | Baromfi párizsi,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Paradicsom                    |         |           | Habos puding[7],<br>Alma                                                                          |         |           | Kockasajt[7],<br>Kenyér(10,13)                                                            |         |           |
|                        | Energia: 207.59 Kcal / 867.73 KJ                                                      |         |           | Energia: 275.68 Kcal / 1,152.34 KJ                                                                            |         |           | Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ                                               |         |           | Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ                                                                  |         |           | Energia: 143.72 Kcal / 600.75 KJ                                                          |         |           |
|                        | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                        | 6.27 g                                                                                | 9.72 g  | 4.00 g    | 9.08 g                                                                                                        | 16.33 g | 7.17 g    | 5.09 g                                                                           | 13.87 g | 4.17 g    | 2.50 g                                                                                            | 4.60 g  | 2.80 g    | 4.37 g                                                                                    | 3.50 g  | 1.37 g    |
|                        | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                        | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                | Cukor   | Só        |
|                        | 21.79 g                                                                               | 0.00 g  | 1.47 g    | 21.05 g                                                                                                       | 0.00 g  | 1.35 g    | 21.80 g                                                                          | 0.00 g  | 1.43 g    | 35.70 g                                                                                           | 28.75 g | 0.13 g    | 21.70 g                                                                                   | 1.04 g  | 0.84 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 2026.08.31. - 2026.09.04.**

|                        | hétfő                                                                                   |         |          | kedd                                                                           |         |          | szerda                                                                               |         |          | csütörtök                                                                         |         |          | péntek                                                         |         |          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Iskola<br>Gluténmentes |                                                                                         |         |          |                                                                                |         |          |                                                                                      |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                |         |          |
|                        | Tej[7],<br>Soproni felvágott,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                             |         |          | Gyümölcsstea,<br>Pulykasonka[6],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Zöldpaprika |         |          | Kakaó[7],<br>Méz,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                      |         |          | Gyümölcsstea,<br>Trappista sajt[7],<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Kígyóuborka |         |          | Gyümölcsstea,<br>Szendvicssonka,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13) |         |          |
|                        | Energia: 391.63 Kcal / 1,637.01 KJ                                                      |         |          | Energia: 390.49 Kcal / 1,632.25 KJ                                             |         |          | Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ                                                   |         |          | Energia: 466.55 Kcal / 1,950.18 KJ                                                |         |          | Energia: 399.51 Kcal / 1,669.95 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 | 7.56 g   | 6.68 g                                                                         | 9.28 g  | 2.37 g   | 11.78 g                                                                              | 13.18 g | 4.73 g   | 9.83 g                                                                            | 16.81 g | 7.45 g   | 7.58 g                                                         | 10.81 g | 2.96 g   |
|                        | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só       |
| Iskola<br>Gluténmentes | 33.88 g                                                                                 | 0.00 g  | 2.34 g   | 67.68 g                                                                        | 44.97 g | 1.38 g   | 67.78 g                                                                              | 31.19 g | 1.15 g   | 66.51 g                                                                           | 44.97 g | 1.47 g   | 65.58 g                                                        | 44.97 g | 1.73 g   |
|                        |                                                                                         |         |          |                                                                                |         |          |                                                                                      |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                |         |          |
|                        | Csirkegulyás[9],<br>Tejbedara[7],<br>Fahéjas porcukor szórat,<br>Kenyér(10,13),<br>Alma |         |          | Zöldségleves[9],<br>Bolognai spagetti,<br>Sajt szórat[7]                       |         |          | Paradicsomleves,<br>Rántott sertésborda[3],<br>Zöldborsófőzelék[7],<br>Kenyér(10,13) |         |          | Tarhonyaleves[9],<br>Vadas<br>sertésragu[10,(12)],<br>Pírtott burgonya            |         |          | Gyümölcslé 100 %-os,<br>Rakott burgonya[3,7],<br>Cékla saláta  |         |          |
|                        | Energia: 758.61 Kcal / 3,170.99 KJ                                                      |         |          | Energia: 808.53 Kcal / 3,379.66 KJ                                             |         |          | Energia: 1,075.81 Kcal / 4,496.89 KJ                                                 |         |          | Energia: 756.52 Kcal / 3,162.25 KJ                                                |         |          | Energia: 667.02 Kcal / 2,788.14 KJ                             |         |          |
|                        | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 31.23 g                                                                                 | 16.88 g | 4.26 g   | 26.48 g                                                                        | 35.75 g | 11.19 g  | 48.59 g                                                                              | 36.77 g | 7.02 g   | 30.89 g                                                                           | 26.77 g | 5.71 g   | 19.04 g                                                        | 21.92 g | 7.31 g   |
| Iskola<br>Gluténmentes | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só       |
|                        | 117.09 g                                                                                | 36.03 g | 2.12 g   | 93.18 g                                                                        | 0.40 g  | 2.49 g   | 134.06 g                                                                             | 13.99 g | 2.04 g   | 95.64 g                                                                           | 2.53 g  | 1.89 g   | 95.24 g                                                        | 43.33 g | 2.14 g   |
|                        |                                                                                         |         |          |                                                                                |         |          |                                                                                      |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                |         |          |
|                        | Csemege szalámi,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13),<br>Kaliforniai paprika                  |         |          | Habos puding[7],<br>Banán                                                      |         |          | Körözött[7],<br>Kenyér(10,13),<br>Paradicsom                                         |         |          | Baromfi párizsi,<br>Margarin,<br>Kenyér(10,13)                                    |         |          | Almás-fahéjas rétes                                            |         |          |
|                        | Energia: 278.66 Kcal / 1,164.80 KJ                                                      |         |          | Energia: 320.44 Kcal / 1,339.44 KJ                                             |         |          | Energia: 186.70 Kcal / 780.41 KJ                                                     |         |          | Energia: 233.84 Kcal / 977.45 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 |
| Iskola<br>Gluténmentes | 4.14 g                                                                                  | 14.94 g | 2.78 g   | 4.05 g                                                                         | 4.35 g  | 2.80 g   | 7.75 g                                                                               | 5.55 g  | 2.47 g   | 4.79 g                                                                            | 13.81 g | 4.16 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       |
|                        | 29.67 g                                                                                 | 0.00 g  | 0.75 g   | 65.00 g                                                                        | 22.80 g | 0.20 g   | 24.48 g                                                                              | 0.00 g  | 1.38 g   | 20.60 g                                                                           | 0.00 g  | 1.43 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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.