

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Szendvicssonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Paradicsom			Tej[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Körözött[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom		
	Energia: 339.26 Kcal / 1,418.11 KJ			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 KJ			Energia: 356.64 Kcal / 1,490.76 KJ			Energia: 367.60 Kcal / 1,536.57 KJ			Energia: 463.84 Kcal / 1,938.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.08 g	14.56 g	5.00 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g	9.80 g	12.10 g	4.14 g	7.81 g	5.58 g	2.46 g	9.38 g	16.39 g	7.19 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	67.28 g	44.97 g	1.00 g	49.99 g	16.20 g	1.08 g	69.16 g	44.97 g	1.38 g	67.23 g	44.97 g	1.35 g
Iskola Gluténmentes	Bakonyi betyárleves[9], Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér(10,13), Alma			Burgonyaleves[9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[7], Kenyér(10,13)			Daragaluska leves[3,9], Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Zellerkrémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Tavaszi rizseshús			Gyümölcsle 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pírtott burgonya, Uborka saláta, Gesztenye desszert		
	Energia: 1,004.42 Kcal / 4,198.48 KJ			Energia: 708.91 Kcal / 2,963.24 KJ			Energia: 800.72 Kcal / 3,347.01 KJ			Energia: 716.47 Kcal / 2,994.84 KJ			Energia: 915.52 Kcal / 3,826.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.99 g	27.07 g	5.84 g	20.56 g	35.06 g	9.10 g	31.32 g	29.82 g	4.73 g	30.23 g	26.33 g	5.16 g	40.60 g	28.21 g	2.67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	154.63 g	28.58 g	2.14 g	74.50 g	0.09 g	2.54 g	100.54 g	0.00 g	2.51 g	87.85 g	0.63 g	1.79 g	120.69 g	43.99 g	1.53 g
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13)			Barackos párna			Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 213.09 Kcal / 890.72 KJ			Energia: 233.84 Kcal / 977.45 KJ			Energia: 339.00 Kcal / 1,417.02 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.33 g	9.72 g	4.01 g	4.79 g	13.81 g	4.16 g	7.60 g	13.00 g	11.00 g	2.61 g	13.35 g	6.00 g	2.50 g	4.60 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.02 g	0.00 g	1.57 g	20.60 g	0.00 g	1.43 g	42.00 g	24.00 g	0.98 g	21.55 g	0.60 g	0.98 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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 2026.09.14. - 2026.09.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Sonkás kockasajt[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Karottás vajkrém[7], Kenyér(10,13)			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13)		
	Energia: 287.92 Kcal / 1,203.51 KJ			Energia: 407.75 Kcal / 1,704.40 KJ			Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 KJ			Energia: 342.15 Kcal / 1,430.19 KJ			Energia: 377.95 Kcal / 1,579.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	13.04 g	10.10 g	5.21 g	2.31 g	13.44 g	6.00 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	2.06 g	6.36 g	3.45 g	4.21 g	9.24 g	1.61 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.15 g	0.00 g	0.98 g	66.98 g	44.97 g	0.65 g	72.49 g	36.05 g	1.15 g	67.04 g	45.47 g	0.88 g	67.57 g	44.97 g	1.14 g
	Palócleves[7], Tejbedara[7], Kakaós porcukor szórat, Kenyér(10,13)			Zöldborsó krémleves[7,9], Kenyérkocka(10,13), Bakonyi csirkeragu, Párolt rizs			Zöldségleves[9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7], Alma			Tarhonyaleves[9], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér(10,13), Banán			Gyümölcsle 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 799.38 Kcal / 3,341.41 KJ			Energia: 683.54 Kcal / 2,857.20 KJ			Energia: 843.32 Kcal / 3,525.08 KJ			Energia: 896.64 Kcal / 3,747.96 KJ			Energia: 705.37 Kcal / 2,948.45 KJ		
Iskola Gluténmentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	33.72 g	21.81 g	7.24 g	34.77 g	18.10 g	2.82 g	26.88 g	36.15 g	11.19 g	31.75 g	26.86 g	5.75 g	44.10 g	18.38 g	3.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114.08 g	33.07 g	2.06 g	94.01 g	0.10 g	1.77 g	100.18 g	6.35 g	2.50 g	127.74 g	13.52 g	2.85 g	87.92 g	41.99 g	1.68 g
Iskola Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Csokis párna			Kolbászkрем[10,(12)], Kenyér(10,13)			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 249.36 Kcal / 1,042.32 KJ			Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ			Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.16 g	14.88 g	2.79 g	8.70 g	19.00 g	12.00 g	3.68 g	15.80 g	4.50 g	5.33 g	17.59 g	5.54 g	9.97 g	12.41 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Gluténmentes	28.39 g	0.00 g	0.77 g	45.00 g	24.00 g	0.99 g	21.09 g	0.00 g	1.26 g	20.63 g	0.00 g	2.01 g	27.46 g	5.95 g	0.01 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej[7], Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Kenyér(10,13)			Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Jégcsap retek		
	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ			Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 KJ			Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ			Energia: 374.72 Kcal / 1,566.33 KJ			Energia: 434.80 Kcal / 1,817.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.36 g	18.60 g	4.83 g	6.65 g	4.18 g	1.72 g	11.78 g	13.18 g	4.73 g	5.27 g	8.18 g	1.04 g	6.24 g	14.69 g	4.33 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	41.13 g	0.00 g	1.09 g	68.13 g	44.97 g	0.87 g	67.78 g	31.19 g	1.15 g	67.21 g	44.97 g	1.54 g	67.11 g	44.97 g	1.71 g
Iskola Gluténmentes															
	Gulyásleves, Gyümölcsös kukoricalepény[3], Kenyér(10,13), Alma			Zöldségleves[9], Cukkinis- bazsalikom spagetti, Sajt szórat[7]			Halgaluska leves[3,4,9], Rántott csirkemell[3], Zöldborsófőzelék[7], Kenyér(10,13)			Karfiolleves[7], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Kenyér(10,13)			Gyümölcslé 100 %-os, Natúr sertésborda, Gyümölcs mártás[7], Piritott dara		
	Energia: 962.91 Kcal / 4,024.96 KJ			Energia: 618.67 Kcal / 2,586.04 KJ			Energia: 978.03 Kcal / 4,088.17 KJ			Energia: 729.62 Kcal / 3,049.81 KJ			Energia: 727.00 Kcal / 3,038.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.01 g	31.32 g	7.34 g	14.93 g	19.26 g	5.26 g	57.53 g	37.52 g	5.81 g	30.03 g	21.94 g	5.03 g	26.63 g	20.20 g	5.28 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	135.73 g	42.01 g	2.33 g	94.79 g	0.30 g	2.34 g	98.86 g	0.00 g	2.71 g	99.42 g	9.09 g	2.41 g	106.72 g	52.93 g	1.31 g
Iskola Gluténmentes															
	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Paradicsom			Edami sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Sajtkrém[7], Kenyér(10,13)			Habos puding[7], Alma		
	Energia: 207.59 Kcal / 867.73 KJ			Energia: 283.72 Kcal / 1,185.95 KJ			Energia: 237.37 Kcal / 992.21 KJ			Energia: 219.83 Kcal / 918.89 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.27 g	9.72 g	4.01 g	9.32 g	16.37 g	7.19 g	5.09 g	13.84 g	4.16 g	2.85 g	12.90 g	7.07 g	2.50 g	4.60 g	2.80 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	21.79 g	0.00 g	1.48 g	22.67 g	0.00 g	1.41 g	21.11 g	0.00 g	1.44 g	21.10 g	0.00 g	1.00 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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 2026.09.28. - 2026.10.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Körözött[7], Kenyér(10,13)			Tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)			Gyümölcstea, Brokkolikrém, Kenyér(10,13)			Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13)		
	Energia: 330.22 Kcal / 1,380.32 KJ			Energia: 361.72 Kcal / 1,511.99 KJ			Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ			Energia: 357.65 Kcal / 1,494.98 KJ			Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.38 g	12.52 g	4.30 g	7.45 g	5.49 g	2.46 g	10.79 g	12.15 g	4.14 g	2.08 g	8.40 g	2.10 g	14.40 g	18.07 g	6.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.89 g	0.00 g	1.77 g	68.26 g	44.97 g	1.38 g	44.86 g	11.07 g	1.08 g	66.08 g	44.97 g	1.05 g	33.97 g	0.00 g	1.83 g
Iskola Gluténmentes	Sertésraguleves[9], Tejszínes penne, Kenyér(10,13), Alma			Gombaleves[7,9], Bácskai rizseshús, Káposztasaláta sárgarépával			Paradicsomleves, Vagdalt[3], Burgonya főzelék[7], Kenyér(10,13)			Lebbencsleves, Zöldséges pulykaragu[9], Pirított burgonya			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Párolt rizs, Csemege uborka[10,12], Mandarin		
	Energia: 928.21 Kcal / 3,879.92 KJ			Energia: 717.91 Kcal / 3,000.86 KJ			Energia: 990.66 Kcal / 4,140.96 KJ			Energia: 768.36 Kcal / 3,211.74 KJ			Energia: 769.71 Kcal / 3,217.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	42.46 g	31.57 g	9.29 g	30.79 g	23.89 g	5.22 g	28.53 g	36.70 g	8.73 g	31.04 g	25.31 g	6.10 g	45.28 g	15.63 g	3.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114.68 g	7.67 g	2.34 g	93.47 g	5.10 g	2.40 g	132.73 g	13.99 g	2.88 g	101.59 g	0.10 g	2.21 g	109.39 g	35.00 g	2.45 g
Iskola Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika			Almás-fahéjas rétes			Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Kígyóuborka			Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13), Paradicsom			Habos puding[7]		
	Energia: 275.30 Kcal / 1,150.75 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 246.93 Kcal / 1,032.17 KJ			Energia: 288.01 Kcal / 1,203.88 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 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	8.10 g	18.00 g	15.00 g	6.20 g	14.35 g	4.28 g	9.83 g	16.84 g	7.47 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.78 g	0.00 g	0.76 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	21.23 g	0.00 g	1.51 g	22.22 g	0.00 g	1.48 g	28.70 g	22.80 g	0.12 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.