

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Szendvicssonka, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Sajtkrém házi TM, Zsemle[1], Paradicsom			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom		
	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ			Energia: 442.52 Kcal / 1,849.73 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 591.05 Kcal / 2,470.59 KJ			Energia: 617.80 Kcal / 2,582.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.60 g	11.84 g	3.23 g	4.84 g	18.73 g	7.84 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	13.08 g	12.68 g	4.05 g	9.92 g	14.56 g	8.11 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.88 g	7.99 g	1.68 g	81.46 g	44.97 g	1.26 g	92.24 g	37.00 g	0.95 g	102.63 g	44.97 g	1.86 g	108.52 g	45.67 g	1.99 g
	Bakonyi betyárleves[9], Morzsás nudli[1], Barack öntet, Porcukor, Zsemle[1], Alma			Burgonyaleves[1,3,9], Sült virsli, Zöldbabfőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Daragaluska leves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt bulgur[1], Majonéz[3,10]			Zellerkrémleves[1,9], Zsemlekocka[1], Tavaszi rizseshús			Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye (3,6,10,11), Pirított burgonya , Uborka saláta, Gesztenye desszert		
	Energia: 1,005.22 Kcal / 4,201.82 KJ			Energia: 719.98 Kcal / 3,009.52 KJ			Energia: 836.85 Kcal / 3,498.03 KJ			Energia: 661.83 Kcal / 2,766.45 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
	39.93 g	23.91 g	5.38 g	24.80 g	31.32 g	7.56 g	34.24 g	30.13 g	4.90 g	30.91 g	23.49 g	4.50 g	40.60 g	28.21 g	2.67 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	162.03 g	28.58 g	1.85 g	81.92 g	0.09 g	2.47 g	110.77 g	0.00 g	2.75 g	84.01 g	0.21 g	1.72 g	120.69 g	43.99 g	1.53 g
	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Házi növényi sajtos pogácsa[1,3]			Magyaros margarinkrém, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6], Alma		
	Energia: 391.75 Kcal / 1,637.52 KJ			Energia: 200.71 Kcal / 838.97 KJ			Energia: 379.63 Kcal / 1,586.85 KJ			Energia: 265.27 Kcal / 1,108.83 KJ			Energia: 154.65 Kcal / 646.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.73 g	9.57 g	4.31 g	8.09 g	12.93 g	4.19 g	6.62 g	21.71 g	7.79 g	4.62 g	21.50 g	5.94 g	4.30 g	3.30 g	1.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.52 g	0.00 g	2.12 g	31.10 g	0.00 g	1.38 g	39.11 g	0.00 g	1.18 g	31.36 g	0.00 g	0.90 g	25.40 g	20.75 g	0.17 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 2026.09.14. - 2026.09.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sárgarépas margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ			Energia: 620.22 Kcal / 2,592.52 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 617.61 Kcal / 2,581.61 KJ			Energia: 556.61 Kcal / 2,326.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	15.68 g	8.07 g	10.35 g	17.07 g	4.78 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	9.89 g	16.99 g	4.78 g	12.61 g	9.09 g	1.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.12 g	7.99 g	1.39 g	102.75 g	45.67 g	1.43 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	102.69 g	44.97 g	1.49 g	103.07 g	44.97 g	1.69 g
Iskola Tejmentes	Palócleves[1], Tejbedara[1], Kakaós porcukor szórat, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldborsó krémleves[1,9], Zsemlekocka[1], Bakonyi csirkeragu[1], Párolt rizs			Zöldségleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórat, Alma			Tarhonyaleves[1,3,9], Natúr sertésborda[1], Paradicsomos káposzta[1], Zsemle[1], Banán			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 760.91 Kcal / 3,180.60 KJ			Energia: 675.80 Kcal / 2,824.84 KJ			Energia: 791.59 Kcal / 3,308.85 KJ			Energia: 827.68 Kcal / 3,459.70 KJ			Energia: 705.37 Kcal / 2,948.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.87 g	15.54 g	3.67 g	35.14 g	17.60 g	2.72 g	28.34 g	35.66 g	11.61 g	34.43 g	25.57 g	5.73 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
	124.87 g	43.06 g	1.57 g	96.85 g	0.82 g	1.72 g	88.00 g	6.35 g	2.85 g	121.82 g	13.52 g	2.54 g	87.92 g	41.99 g	1.68 g
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóborka			Csokis párna			Kolbászkрем[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 239.82 Kcal / 1,002.45 KJ			Energia: 407.18 Kcal / 1,702.01 KJ			Energia: 428.02 Kcal / 1,789.12 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 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	8.70 g	19.00 g	12.00 g	12.08 g	15.65 g	4.80 g	8.63 g	16.71 g	5.57 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
	38.89 g	0.00 g	0.72 g	45.00 g	24.00 g	0.99 g	56.59 g	0.00 g	1.81 g	31.13 g	0.00 g	1.96 g	27.46 g	5.95 g	0.01 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek		
	Energia: 319.85 Kcal / 1,336.97 KJ			Energia: 603.65 Kcal / 2,523.26 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 553.38 Kcal / 2,313.13 KJ			Energia: 613.46 Kcal / 2,564.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.88 g	15.88 g	3.06 g	14.30 g	14.17 g	4.58 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	13.67 g	8.03 g	1.34 g	14.64 g	14.54 g	4.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	54.16 g	7.99 g	0.71 g	101.20 g	44.97 g	2.05 g	92.24 g	37.00 g	0.95 g	102.71 g	44.97 g	2.09 g	102.61 g	44.97 g	2.26 g
	Gulyásleves[1,3], Gyümölcsös kukoricalepény[1,3], Zsemle[1], Alma			Zöldségleves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikomos spagetti[1,3], Növényi sajt szórat			Halgaluska leves[1,3,4,9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1], Zsemle[1]			Karfiolleves[1,3], Pusztapörkölt, Uborka saláta, Zsemle[1]			Gyümölcslé 100 %-os, Natúr sertésborda[1], Gyümölcs mártás, Piritott dara [1]		
	Energia: 877.01 Kcal / 3,665.90 KJ			Energia: 566.94 Kcal / 2,369.81 KJ			Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 KJ			Energia: 653.72 Kcal / 2,732.55 KJ			Energia: 558.02 Kcal / 2,332.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.93 g	30.01 g	7.32 g	16.39 g	18.77 g	5.68 g	56.80 g	33.39 g	4.64 g	32.16 g	19.11 g	3.92 g	26.04 g	15.14 g	3.94 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	126.36 g	42.01 g	2.01 g	82.61 g	0.30 g	2.69 g	96.58 g	0.00 g	2.49 g	95.74 g	9.09 g	2.08 g	77.71 g	22.23 g	1.10 g
	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1], Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Csokoládés szójadesszert[6], Alma		
	Energia: 386.25 Kcal / 1,614.53 KJ			Energia: 229.92 Kcal / 961.07 KJ			Energia: 416.03 Kcal / 1,739.01 KJ			Energia: 217.85 Kcal / 910.61 KJ			Energia: 154.65 Kcal / 646.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Iskola Tejmentes	14.67 g	9.57 g	4.31 g	4.88 g	13.83 g	7.84 g	13.49 g	13.69 g	4.46 g	4.52 g	13.77 g	7.83 g	4.30 g	3.30 g	1.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.29 g	0.00 g	2.03 g	39.77 g	0.00 g	1.48 g	56.61 g	0.70 g	1.99 g	37.34 g	0.00 g	1.39 g	25.40 g	20.75 g	0.17 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1],			Gyümölcstea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Rizsital, Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1]		
	Energia: 259.32 Kcal / 1,083.96 KJ			Energia: 630.57 Kcal / 2,635.78 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 536.31 Kcal / 2,241.78 KJ			Energia: 293.83 Kcal / 1,228.21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.90 g	9.80 g	2.53 g	13.73 g	17.44 g	5.84 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	10.48 g	8.25 g	2.40 g	9.92 g	15.35 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	48.92 g	7.99 g	1.39 g	101.11 g	44.97 g	1.56 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	101.58 g	45.67 g	1.60 g	47.00 g	7.99 g	1.45 g
	Sertésraguleves[1,3,9], Tejszínes penne[1,3], Zsemle[1], Alma			Gombaleves[1,3,9], Bácskai rizseshús, Sárgarépás káposztasaláta			Paradicsomleves[1,3], Vagdalt[1,3], Burgonya főzelék[1], Zsemle[1]			Lebbencsleves[1,3], Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb(10), Párolt bulgur[1], Csemege uborka[10,12], Mandarin		
	Energia: 863.08 Kcal / 3,607.67 KJ			Energia: 703.00 Kcal / 2,938.54 KJ			Energia: 901.49 Kcal / 3,768.23 KJ			Energia: 754.80 Kcal / 3,155.06 KJ			Energia: 768.48 Kcal / 3,212.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	51.70 g	31.85 g	9.44 g	31.51 g	22.25 g	4.19 g	28.98 g	34.26 g	7.72 g	32.03 g	25.50 g	6.14 g	48.77 g	16.46 g	3.19 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	100.37 g	7.67 g	2.43 g	92.98 g	5.10 g	2.40 g	126.62 g	13.99 g	2.74 g	96.99 g	0.10 g	2.27 g	108.50 g	35.00 g	2.47 g
	Paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Almás-fahéjas rétes			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom			Csokoládés szójadesszert[6]		
	Energia: 453.96 Kcal / 1,897.55 KJ			Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 KJ			Energia: 425.59 Kcal / 1,778.97 KJ			Energia: 224.42 Kcal / 938.08 KJ			Energia: 119.86 Kcal / 501.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Iskola Tejmentes	12.62 g	14.79 g	3.09 g	8.10 g	18.00 g	15.00 g	14.60 g	14.20 g	4.58 g	4.82 g	13.83 g	7.84 g	3.90 g	2.90 g	1.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.28 g	0.00 g	1.31 g	40.00 g	23.00 g	0.60 g	56.73 g	0.00 g	2.06 g	38.54 g	0.00 g	1.39 g	18.40 g	14.80 g	0.16 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.