Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Almás-fahéjas rétes	Gyümölcstea, Magyaros vajkrém[7], Kenyér(10,13), Kígyóuborka	Vaníliás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)	Gyümölcstea, Lilahagymás túrókrém[7], Kenyér(10,13)	Gyümölcs joghurt[7], Kenyér(10,13)
	Energia: 499.55 Kcal / 2,088.12 Kj	Energia: 405.39 Kcal / 1,694.53 Kj	Energia: 473.87 Kcal / 1,980.78 Kj	Energia: 340.18 Kcal / 1,421.95 Kj	Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 Kj
	Fehérje: 16.60 g; Zsír: 21.75 g; T.Zsírsav: 17.03 g	Fehérje: 2.91 g; Zsír: 13.38 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 12.49 g; Zsír: 12.90 g; T.Zsírsav: 4.54 g	Fehérje: 6.28 g; Zsír: 4.11 g; T.Zsírsav: 1.71 g	Fehérje: 6.79 g; Zsír: 7.14 g; T.Zsírsav: 3.33 g
	Szénhidrát: 53.25 g; Cukor: 23.00 g; Só: 0.93 g	Szénhidrát: 67.04 g; Cukor: 45.57 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 74.48 g; Cukor: 38.04 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 67.18 g; Cukor: 44.97 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 42.95 g; Cukor: 22.45 g; Só: 1.14 g
Iskola Gluténmentes	Csirkeraguleves[9], Tejberizs[7], Csokoládé sodó, Alma	Meggyleves[7], Bakonyi sertésragu, Tészta köret	Daragaluska leves[3,9], Rántott sertésborda[3], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]	Tarhonyaleves[9], Rántott halfilé[3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]	Gyümölcslé 100 %-os, Sertéspörkölt feltét, Tökfőzelék[7], Kenyér(10,13)
	Energia: 826.40 Kcal / 3,454.35 Kj	Energia: 779.21 Kcal / 3,257.10 Kj	Energia: 744.79 Kcal / 3,113.22 Kj	Energia: 867.63 Kcal / 3,626.69 Kj	Energia: 665.63 Kcal / 2,782.33 Kj
	Fehérje: 31.91 g; Zsír: 15.00 g; T.Zsírsav: 4.27 g	Fehérje: 28.87 g; Zsír: 22.32 g; T.Zsírsav: 6.08 g	Fehérje: 35.76 g; Zsír: 25.20 g; T.Zsírsav: 5.00 g	Fehérje: 32.05 g; Zsír: 31.63 g; T.Zsírsav: 5.69 g	Fehérje: 23.29 g; Zsír: 23.66 g; T.Zsírsav: 5.18 g
	Szénhidrát: 139.37 g; Cukor: 50.50 g; Só: 1.43 g	Szénhidrát: 112.96 g; Cukor: 23.88 g; Só: 1.78 g	Szénhidrát: 91.77 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.28 g	Szénhidrát: 112.15 g; Cukor: 0.03 g; Só: 2.54 g	Szénhidrát: 85.86 g; Cukor: 36.80 g; Só: 1.92 g
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Paradicsom	Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér(10,13)	Zala felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Sárgarépa	Sajtkrém[7], Kenyér(10,13)	Gesztenye desszert, Alma
	Energia: 207.59 Kcal / 867.73 Kj	Energia: 233.84 Kcal / 977.45 Kj	Energia: 255.46 Kcal / 1,067.82 Kj	Energia: 219.83 Kcal / 918.89 Kj	Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 Kj
	Fehérje: 6.27 g; Zsír: 9.72 g; T.Zsírsav: 4.00 g	Fehérje: 4.79 g; Zsír: 13.81 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 6.26 g; Zsír: 14.38 g; T.Zsírsav: 4.29 g	Fehérje: 2.85 g; Zsír: 12.90 g; T.Zsírsav: 7.07 g	Fehérje: 9.97 g; Zsír: 12.41 g; T.Zsírsav: 0.00 g
	Szénhidrát: 21.79 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 20.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.43 g	Szénhidrát: 23.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.59 g	Szénhidrát: 21.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.00 g	Szénhidrát: 27.46 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.01 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola Gluténmentes	Gyümölcstea, Kockasajt[7], Kenyér(10,13)	Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Kenyér(10,13)	Kakaó[7], Méz, Margarin, Kenyér(10,13)	Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kenyér(10,13), Jégcsap retek	Tej[7], Tojáskrém[3,10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom
	Energia: 325.31 Kcal / 1,359.80 Kj	Energia: 374.72 Kcal / 1,566.33 Kj	Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 Kj	Energia: 406.10 Kcal / 1,697.50 Kj	Energia: 324.25 Kcal / 1,355.37 Kj
	Fehérje: 4.37 g; Zsír: 3.50 g; T.Zsírsav: 1.37 g	Fehérje: 5.27 g; Zsír: 8.18 g; T.Zsírsav: 1.04 g	Fehérje: 11.78 g; Zsír: 13.18 g; T.Zsírsav: 4.73 g	Fehérje: 2.28 g; Zsír: 13.38 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 13.01 g; Zsír: 13.05 g; T.Zsírsav: 3.65 g
	Szénhidrát: 66.68 g; Cukor: 46.01 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 67.21 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 67.78 g; Cukor: 31.19 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 66.86 g; Cukor: 44.97 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 37.04 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.47 g
Iskola Gluténmentes	Csirkegulyás[9], Tejbedara[7], Kakaós porcukor szórat, Kenyér10,13), Mandarin	Zellerkrémleves[9], Kenyérkocka(10,13), Székelykáposzta[7,(12)], Kenyér(10,13)	Zöldborsóleves[9], Cukkinis- bazsalikomos farfalle, Sajt szórat[7], Alma	Karalábéleves, Sült kolbász*, Lencsefőzelék[7,10,(12)], Kenyér(10,13)	Gyümölcslé 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[9], Pirított burgonya
	Energia: 824.08 Kcal / 3,444.65 Kj	Energia: 583.81 Kcal / 2,440.33 Kj	Energia: 732,45 Kcal / 3,061,64 Kj	Energia: 1,431.18 Kcal / 5,982.33 Kj	Energia: 652.16 Kcal / 2,726.03 Kj
	Fehérje: 35.49 g; Zsír: 16.45 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 24.82 g; Zsír: 25.39 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 20,00g; Zsír: 22,07 g; T.Zsírsav: 5,51 g	Fehérje: 51.70 g; Zsír: 97.53 g; T.Zsírsav: 24.76 g	Fehérje: 26.27 g; Zsír: 16.69 g; T.Zsírsav: 4.22 g
	Szénhidrát: 130.36 g; Cukor: 33.07 g; Só: 2.06 g	Szénhidrát: 60.79 g; Cukor: 0.52 g; Só: 3.83 g	Szénhidrát: 111.30 g; Cukor: 6.25 g; Só: 2.38 g	Szénhidrát: 83.11 g; Cukor: 0.04 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 96.29 g; Cukor: 35.00 g; Só: 1.42 g
Iskola Gluténmentes	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér(10,13)	Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika	Brokkolikrém, Kenyér(10,13)	Füstölt sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)	Meggyes-kakaós rétes
	Energia: 269.41 Kcal / 1,126.13 Kj	Energia: 214.75 Kcal / 897.66 Kj	Energia: 176.06 Kcal / 735.93 Kj	Energia: 275.68 Kcal / 1,152.34 Kj	Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 Kj
	Fehérje: 3.85 g; Zsír: 14.85 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 8.24 g; Zsír: 8.86 g; T.Zsírsav: 2.25 g	Fehérje: 2.08 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 9.08 g; Zsír: 16.33 g; T.Zsírsav: 7.17 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 18.00 g; T.Zsírsav: 15.00 g
	Szénhidrát: 27.87 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 23.54 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 21.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 21.05 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 39.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.60 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Iskola Gluténmentes	Tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Kenyér(10,13)	Gyümölcstea, Sajtkrém[7], Kenyér(10,13), Sárgarépa	Karamellás tej[7], Dzsem(12), Margarin, Kenyér(10,13)	Gyümölcstea, Házi húskrém[10,(12)], Kenyér(10,13), Paradicsom
	Energia: 402.76 Kcal / 1,683.54 Kj	Energia: 413.48 Kcal / 1,728.35 Kj	Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 Kj	Energia: 437.14 Kcal / 1,827.25 Kj
	Fehérje: 18.03 g; Zsír: 20.53 g; T.Zsírsav: 9.48 g; Szénhidrát: 34.27 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 3.21 g; Zsír: 12.96 g; T.Zsírsav: 7.08 g; Szénhidrát: 68.51 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.09 g	Fehérje: 12.49 g; Zsír: 12.90 g; T.Zsírsav: 4.54 g; Szénhidrát: 72.49 g; Cukor: 36.05 g; Só: 1.15 g	Fehérje: 6.21 g; Zsír: 14.72 g; T.Zsírsav: 4.33 g; Szénhidrát: 67.52 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.70 g
Iskola Gluténmentes	Bakonyi betyárleves[9], Tavaszi szárnyas rizseshús, Kenyér(10,13), Alma	Halgaluska leves[3,4,9], Bolognai spagetti, Sajt szórat[7]	Gombaleves[7,9], Gyros aprópecsenye (10), Pirított burgonya , Uborka saláta	Májgaluska leves[3,9], Darás metélt, Extra dzsem(12), Porcukor
	Energia: 896.13 Kcal / 3,745.82 Kj	Energia: 857.99 Kcal / 3,586.40 Kj	Energia: 694.48 Kcal / 2,902.93 Kj	Energia: 791.15 Kcal / 3,307.01 Kj
	Fehérje: 49.82 g; Zsír: 31.40 g; T.Zsírsav: 6.78 g; Szénhidrát: 100.24 g; Cukor: 5.95 g; Só: 1.89 g	Fehérje: 33.12 g; Zsír: 39.82 g; T.Zsírsav: 12.03 g; Szénhidrát: 89.55 g; Cukor: 0.30 g; Só: 2.43 g	Fehérje: 35.55 g; Zsír: 24.54 g; T.Zsírsav: 4.53 g; Szénhidrát: 81.08 g; Cukor: 9.09 g; Só: 2.15 g	Fehérje: 19.40 g; Zsír: 15.24 g; T.Zsírsav: 2.26 g; Szénhidrát: 141.75 g; Cukor: 44.40 g; Só: 1.66 g
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér(10,13), Kígyóuborka	Szendvicssonka, Margarin, Kenyér(10,13)	Soproni felvágott, Margarin, Kenyér(10,13), Zöldpaprika	Csokis párna, Alma
	Energia: 204.54 Kcal / 854.98 Kj	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 Kj	Energia: 276.18 Kcal / 1,154.43 Kj	Energia: 441.97 Kcal / 1,847.43 Kj
	Fehérje: 6.27 g; Zsír: 9.69 g; T.Zsírsav: 3.99 g; Szénhidrát: 21.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.47 g	Fehérje: 7.58 g; Zsír: 10.81 g; T.Zsírsav: 2.96 g; Szénhidrát: 20.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.73 g	Fehérje: 5.69 g; Zsír: 17.68 g; T.Zsírsav: 5.53 g; Szénhidrát: 21.53 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.01 g	Fehérje: 9.10 g; Zsír: 19.40 g; T.Zsírsav: 12.00 g; Szénhidrát: 52.00 g; Cukor: 29.95 g; Só: 1.00 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.