

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Rizsital, Almás-fahéjas rétes			Gyümölcstea, Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 461.79 Kcal / 1,930.28 KJ			Energia: 662.18 Kcal / 2,767.91 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 630.57 Kcal / 2,635.78 KJ			Energia: 611.23 Kcal / 2,554.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.82 g	19.91 g	15.24 g	10.02 g	22.26 g	6.21 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	13.73 g	17.44 g	5.84 g	9.62 g	14.50 g	8.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Tejmentes	55.78 g	30.99 g	0.60 g	101.85 g	44.97 g	1.51 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	101.11 g	44.97 g	1.56 g	107.32 g	45.67 g	1.99 g
	Csirkeraguleves[1,3,9], Tejberizs, Csokoládé sodó[1], Alma			Meggyleves, Bakonyi sertésragu[1], Tészta köret[1,3]			Daragaluska leves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]			Tarhonyaleves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Majonéz[3,10]			Gyümölcslé 100 %-os, Sertéspörkölt feltét, Tökfőzelék[1], Zsemle[1]		
	Energia: 807.28 Kcal / 3,374.43 KJ			Energia: 737.31 Kcal / 3,081.96 KJ			Energia: 782.22 Kcal / 3,269.68 KJ			Energia: 868.35 Kcal / 3,629.70 KJ			Energia: 572.97 Kcal / 2,395.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.78 g	13.63 g	2.23 g	34.80 g	18.84 g	4.26 g	35.35 g	24.54 g	5.04 g	31.23 g	31.29 g	5.68 g	24.08 g	20.36 g	4.01 g
Iskola Tejmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	145.91 g	62.48 g	1.09 g	105.20 g	24.48 g	1.99 g	103.07 g	0.00 g	2.49 g	114.06 g	0.03 g	2.84 g	80.34 g	36.80 g	1.54 g
	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Sajtkrém házi TM, Zsemle[1]			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 386.25 Kcal / 1,614.53 KJ			Energia: 200.71 Kcal / 838.97 KJ			Energia: 434.13 Kcal / 1,814.66 KJ			Energia: 254.36 Kcal / 1,063.22 KJ			Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Iskola Tejmentes	14.67 g	9.57 g	4.31 g	8.09 g	12.93 g	4.19 g	14.66 g	14.23 g	4.59 g	4.54 g	18.67 g	7.83 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
	57.29 g	0.00 g	2.03 g	31.10 g	0.00 g	1.38 g	58.65 g	0.00 g	2.14 g	35.28 g	0.00 g	1.26 g	27.46 g	5.95 g	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. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes															
	Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Zsemle[1]			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres margarinkrém, Zsemle[1], Jégcsap retek			Rizsital, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 399.44 Kcal / 1,669.66 KJ			Energia: 341.59 Kcal / 1,427.85 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 406.78 Kcal / 1,700.34 KJ			Energia: 465.15 Kcal / 1,944.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.52 g	13.77 g	7.83 g	8.57 g	7.30 g	1.07 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.22 g	16.28 g	4.52 g	13.63 g	11.06 g	2.16 g
Iskola Tejmentes															
	Csirkegulyás[1,3,9], Kakaós kalács[1,3], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Mandarin			Zellerkrémleves[1,9], Zsemlekocka[1], Székelykáposzta(12), Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Cukkinis- bazsalikomos farfalle[1,3], Növényi sajt szórat, Alma			Karatőleves[1,3], Sült kolbász*, Lencsefőzelék[1,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Gyümölcsle 100 %-os, Zöldséges pulykaragu[1,9], Pirított burgonya		
	Energia: 1,077.88 Kcal / 4,505.54 KJ			Energia: 539.73 Kcal / 2,256.07 KJ			Energia: 708.51 Kcal / 2,961.74 KJ			Energia: 1,115.03 Kcal / 4,660.83 KJ			Energia: 652.08 Kcal / 2,725.69 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37.20 g	20.85 g	4.97 g	28.54 g	19.60 g	4.22 g	22.96 g	20.97 g	5.89 g	54.83 g	59.58 g	19.15 g	26.43 g	16.72 g	4.23 g
Iskola Tejmentes															
	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1]			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika			Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Meggyes-kakaós rétes		
	Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ			Energia: 181.64 Kcal / 759.26 KJ			Energia: 354.72 Kcal / 1,482.73 KJ			Energia: 217.85 Kcal / 910.61 KJ			Energia: 375.60 Kcal / 1,570.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.16 g	13.97 g	2.82 g	11.54 g	7.98 g	2.29 g	10.48 g	8.25 g	2.40 g	4.52 g	13.77 g	7.83 g	0.00 g	18.00 g	15.00 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	38.38 g			34.04 g			56.60 g			37.34 g			39.00 g		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			21.00 g		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	0.71 g			1.39 g			1.60 g			1.39 g			0.60 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 2026.10.19. - 2026.10.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Iskola Tejmentes												
	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Sajtkrém házi TM, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sárgarépa			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ			Energia: 659.81 Kcal / 2,758.01 KJ			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 KJ			Energia: 615.80 Kcal / 2,574.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	15.68 g	8.07 g	10.00 g	19.46 g	8.11 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g	14.61 g	14.57 g	4.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.12 g	7.99 g	1.39 g	107.69 g	44.97 g	1.95 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g	103.02 g	44.97 g	2.25 g
Iskola Tejmentes												
	Bakonyi betyárleves[9], Tavaszi szárnyas rizseshús, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai spagetti[1,3], Növényi sajt szórát			Gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye(10), Pirított burgonya , Uborka saláta			Májgaluska leves[1,3,9], Morzsás nudli[1], Gyümölcsöntet, Porcukor		
	Energia: 932.29 Kcal / 3,896.97 KJ			Energia: 802.14 Kcal / 3,352.95 KJ			Energia: 694.79 Kcal / 2,904.22 KJ			Energia: 794.66 Kcal / 3,321.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	53.42 g	30.65 g	6.83 g	33.40 g	38.85 g	12.42 g	36.95 g	22.99 g	3.51 g	24.95 g	13.20 g	1.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	107.74 g	5.95 g	1.84 g	78.52 g	0.30 g	2.71 g	83.37 g	9.09 g	2.19 g	140.22 g	23.27 g	1.86 g
Iskola Tejmentes												
	Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka			Szendvicssonka, Margarin, Zsemle[1]			Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Házi növényi sajtos pogácsa[1,3], Alma		
	Energia: 171.42 Kcal / 716.54 KJ			Energia: 184.80 Kcal / 772.46 KJ			Energia: 454.86 Kcal / 1,901.31 KJ			Energia: 414.42 Kcal / 1,732.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.57 g	8.81 g	4.03 g	10.88 g	9.93 g	2.99 g	14.09 g	17.53 g	5.84 g	7.02 g	22.11 g	7.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.60 g	0.00 g	1.44 g	31.10 g	0.00 g	1.68 g	57.03 g	0.00 g	2.56 g	46.11 g	5.95 g	1.19 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.