Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola Tejmentes	Rizsital, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Padlizsánkrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1]	Gyümölcstea, Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldhagyma
	Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 Kj	Energia: 511.48 Kcal / 2,137.99 Kj	Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 Kj	Energia: 569.14 Kcal / 2,379.01 Kj	Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 Kj
	Fehérje: 5.24 g; Zsír: 15.68 g; T.Zsírsav: 8.07 g	Fehérje: 10.25 g; Zsír: 4.64 g; T.Zsírsav: 0.99 g	Fehérje: 6.84 g; Zsír: 9.27 g; T.Zsírsav: 2.63 g	Fehérje: 16.28 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.56 g	Fehérje: 13.07 g; Zsír: 9.14 g; T.Zsírsav: 1.92 g
	Szénhidrát: 53.12 g; Cukor: 7.99 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 104.04 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.78 g	Szénhidrát: 87.11 g; Cukor: 31.87 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 103.12 g; Cukor: 45.67 g; Só: 1.99 g	Szénhidrát: 104.91 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.70 g
Iskola Tejmentes	Csirkegulyás[1,3,9], Burgonyás nudli, Barack öntet, Porcukor, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Lengyeles árpagyöngyleves[1,9], Gombapaprikás [1], Tészta köret[1,3], Gesztenye desszert	Sütőtök krémleves[1], Sült csirke felsőcomb (10), Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta, Zsemlekocka[1]	Paradicsomleves[1,3], Sertéspörkölt feltét, Burgonya főzelék[1], Zsemle[1]	Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye(10), Pirított burgonya , Uborka saláta , Banán
	Energia: 984.53 Kcal / 4,115.34 Kj	Energia: 813.15 Kcal / 3,398.97 Kj	Energia: 586.86 Kcal / 2,453.07 Kj	Energia: 811.37 Kcal / 3,391.53 Kj	Energia: 839.30 Kcal / 3,508.27 Kj
	Fehérje: 33.49 g; Zsír: 25.06 g; T.Zsírsav: 3.59 g	Fehérje: 34.96 g; Zsír: 27.82 g; T.Zsírsav: 2.05 g	Fehérje: 25.21 g; Zsír: 15.26 g; T.Zsírsav: 2.28 g	Fehérje: 32.81 g; Zsír: 28.41 g; T.Zsírsav: 5.02 g	Fehérje: 32.98 g; Zsír: 16.35 g; T.Zsírsav: 2.67 g
	Szénhidrát: 150.98 g; Cukor: 22.73 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 103.56 g; Cukor: 0.85 g; Só: 2.27 g	Szénhidrát: 89.21 g; Cukor: 8.79 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 113.48 g; Cukor: 13.99 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 136.53 g; Cukor: 43.99 g; Só: 1.61 g
Iskola Tejmentes	Kenőmájas, Zsemle[1], Kígyóuborka	Sajtkrém házi TM, Zsemle[1], Kaliforniai paprika	Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka	Csokoládés rizsdesszert[6]
	Energia: 171.42 Kcal / 716.54 Kj	Energia: 263.62 Kcal / 1,101.93 Kj	Energia: 361.29 Kcal / 1,510.19 Kj	Energia: 204.24 Kcal / 853.72 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje: 9.57 g; Zsír: 8.81 g; T.Zsírsav: 4.03 g	Fehérje: 4.84 g; Zsír: 18.76 g; T.Zsírsav: 7.84 g	Fehérje: 10.78 g; Zsír: 8.31 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.39 g; Zsír: 12.96 g; T.Zsírsav: 4.19 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g
	Szénhidrát: 31.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 37.09 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 57.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 31.61 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 0.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 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.

Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola Tejmentes	Rizsital, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Rizsital, Csokis párna
	Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 Kj	Energia: 553.38 Kcal / 2,313.13 Kj	Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 Kj	Energia: 603.65 Kcal / 2,523.26 Kj	Energia: 490.74 Kcal / 2,051.29 Kj
	Fehérje: 9.35 g; Zsír: 18.62 g; T.Zsírsav: 5.81 g	Fehérje: 13.67 g; Zsír: 8.03 g; T.Zsírsav: 1.34 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 9.22 g; T.Zsírsav: 2.63 g	Fehérje: 14.30 g; Zsír: 14.17 g; T.Zsírsav: 4.58 g	Fehérje: 9.42 g; Zsír: 20.91 g; T.Zsírsav: 12.24 g
	Szénhidrát: 46.91 g; Cukor: 7.99 g; Só: 1.96 g	Szénhidrát: 102.71 g; Cukor: 44.97 g; Só: 2.09 g	Szénhidrát: 92.24 g; Cukor: 37.00 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 101.20 g; Cukor: 44.97 g; Só: 2.05 g	Szénhidrát: 60.78 g; Cukor: 31.99 g; Só: 0.99 g
Iskola Tejmentes	Sertésraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10,12], Alma	Tojásleves[1,3], Gombás csirkeragu*[1], Párolt bulgur[1]	Zöldségleves[1,3,9], Rakott burgonya[1,3], Káposzta saláta	Tarhonyaleves[1,3,9], Sült virsli, Tökfőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma	Zöldborsóleves[1,3,9], Rántott halfilé[1,3,4], Rizi-bizi , Majonéz[3,10], Szaloncukor
	Energia: 783.70 Kcal / 3,275.87 Kj	Energia: 649.76 Kcal / 2,716.00 Kj	Energia: 623.58 Kcal / 2,606.56 Kj	Energia: 708.40 Kcal / 2,961.11 Kj	Energia: 1,046.92 Kcal / 4,376.13 Kj
	Fehérje: 35.36 g; Zsír: 20.40 g; T.Zsírsav: 3.86 g	Fehérje: 36.74 g; Zsír: 22.17 g; T.Zsírsav: 2.92 g	Fehérje: 22.51 g; Zsír: 21.46 g; T.Zsírsav: 5.54 g	Fehérje: 22.22 g; Zsír: 30.57 g; T.Zsírsav: 8.31 g	Fehérje: 38.11 g; Zsír: 28.21 g; T.Zsírsav: 4.43 g
	Szénhidrát: 112.66 g; Cukor: 5.95 g; Só: 2.84 g	Szénhidrát: 79.77 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.01 g	Szénhidrát: 83.05 g; Cukor: 7.09 g; Só: 2.45 g	Szénhidrát: 83.07 g; Cukor: 7.78 g; Só: 2.64 g	Szénhidrát: 157.31 g; Cukor: 0.10 g; Só: 2.98 g
Iskola Tejmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]	Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű kifli[1]	Szendvicssonka, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika	Gesztenye desszert, Mandarin
	Energia: 454.65 Kcal / 1,900.44 Kj	Energia: 217.85 Kcal / 910.61 Kj	Energia: 477.06 Kcal / 1,994.11 Kj	Energia: 190.68 Kcal / 797.04 Kj	Energia: 280.56 Kcal / 1,172.74 Kj
	Fehérje: 12.56 g; Zsír: 14.76 g; T.Zsírsav: 3.10 g	Fehérje: 4.52 g; Zsír: 13.77 g; T.Zsírsav: 7.83 g	Fehérje: 9.72 g; Zsír: 22.23 g; T.Zsírsav: 6.21 g	Fehérje: 11.24 g; Zsír: 10.02 g; T.Zsírsav: 2.99 g	Fehérje: 10.27 g; Zsír: 12.31 g; T.Zsírsav: 0.00 g
	Szénhidrát: 64.58 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.31 g	Szénhidrát: 37.34 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 56.36 g; Cukor: 0.70 g; Só: 1.50 g	Szénhidrát: 32.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 30.26 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 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.

Heti étlap 2026.12.21. - 2026.12.25.

	hétfő			kedd			szerda		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Soproni felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika			Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]		
	Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 Kj			Energia: 405.32 Kcal / 1,694.24 Kj			Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.35 g	18.62 g	5.81 g	4.88 g	13.86 g	7.83 g	6.84 g	9.27 g	2.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.91 g	7.99 g	1.96 g	83.22 g	44.97 g	1.39 g	87.11 g	31.87 g	0.95 g
Iskola Tejmentes	Csirkegulyás[1,3,9], Rízsfelfújt[1,3,(12)], Gyümölcsöntet, Zsemle[1]			Lebbencsleves[1,3], Natúr sertésborda[1], Zöldborsófőzelék[1], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Burgonyaleves[1,3,9], Zöldséges rakott tészta[1,3]		
	Energia: 971.86 Kcal / 4,062.37 Kj			Energia: 927.04 Kcal / 3,875.03 Kj			Energia: 815.33 Kcal / 3,408.08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	29.88 g	27.87 g	6.23 g	46.53 g	31.54 g	6.44 g	20.27 g	32.13 g	8.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	157.83 g	50.14 g	1.97 g	110.98 g	0.10 g	2.57 g	109.98 g	1.75 g	2.32 g
Iskola Tejmentes	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom			Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Barackos párna, Alma		
	Energia: 242.86 Kcal / 1,015.15 Kj			Energia: 175.76 Kcal / 734.68 Kj			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.46 g	14.03 g	2.83 g	11.18 g	7.89 g	2.29 g	8.00 g	13.40 g	11.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.58 g	0.00 g	0.71 g	33.14 g	0.00 g	1.39 g	49.00 g	29.95 g	0.99 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 2026.12.28. - 2027.01.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Iskola Tejmentes	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Pulykasonka[6], Margarin, Zsemle[1], Zöldpaprika	Kakaós rizsital, Dzsem(12), Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Padlizsánkrém[3,10,(12)], Zsemle[1]
	Energia: 395.39 Kcal / 1,652.73 Kj	Energia: 357.38 Kcal / 1,493.85 Kj	Energia: 386.74 Kcal / 1,616.57 Kj	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 Kj
	Fehérje: 9.50 g; Zsír: 13.47 g; T.Zsírsav: 4.31 g	Fehérje: 9.98 g; Zsír: 8.40 g; T.Zsírsav: 2.40 g	Fehérje: 6.84 g; Zsír: 9.27 g; T.Zsírsav: 2.63 g	Fehérje: 5.15 g; Zsír: 3.91 g; T.Zsírsav: 0.72 g
	Szénhidrát: 76.71 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 78.18 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.34 g	Szénhidrát: 87.11 g; Cukor: 31.87 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 79.04 g; Cukor: 44.97 g; Só: 1.18 g
Iskola Tejmentes	Fejtett bableves[1,3,9], Morzsás nudli[1], Barack öntet, Porcukor, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Zöldségleves[1,3,9], Vadas pulykatokány [1,10,(12)], Pirított burgonya	Tarhonyaleves[1,3,9], Sült csirkecomb(10), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10,12]	Karfiolleves[1,3], Tavaszi szárnyas rizseshús, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Mandarin
	Energia: 1,105.74 Kcal / 4,621.99 Kj	Energia: 663.28 Kcal / 2,772.51 Kj	Energia: 720.69 Kcal / 3,012.48 Kj	Energia: 817.07 Kcal / 3,415.35 Kj
	Fehérje: 35.56 g; Zsír: 18.18 g; T.Zsírsav: 3.16 g	Fehérje: 31.64 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 3.04 g	Fehérje: 48.42 g; Zsír: 25.13 g; T.Zsírsav: 5.06 g	Fehérje: 37.74 g; Zsír: 20.27 g; T.Zsírsav: 3.18 g
	Szénhidrát: 194.16 g; Cukor: 22.73 g; Só: 3.16 g	Szénhidrát: 90.89 g; Cukor: 2.60 g; Só: 1.95 g	Szénhidrát: 73.21 g; Cukor: 0.03 g; Só: 3.07 g	Szénhidrát: 118.00 g; Cukor: 0.10 g; Só: 2.04 g
Iskola Tejmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle[1], Paradicsom	Gesztenye desszert, Narancs	Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma	Almás-fahéjas rétes
	Energia: 242.86 Kcal / 1,015.15 Kj	Energia: 295.79 Kcal / 1,236.40 Kj	Energia: 464.43 Kcal / 1,941.32 Kj	Energia: 378.23 Kcal / 1,581.00 Kj
	Fehérje: 7.46 g; Zsír: 14.03 g; T.Zsírsav: 2.83 g	Fehérje: 10.47 g; Zsír: 12.31 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 10.02 g; Zsír: 14.90 g; T.Zsírsav: 8.10 g	Fehérje: 8.10 g; Zsír: 18.00 g; T.Zsírsav: 15.00 g
	Szénhidrát: 39.58 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.71 g	Szénhidrát: 33.21 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 69.34 g; Cukor: 5.95 g; Só: 2.00 g	Szénhidrát: 40.00 g; Cukor: 23.00 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.