

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------------|--|---------|---------------|--|---------|-------------|---|---------|--------------|---|---------|-------------|---|---------|----------|
| Iskola Gluténmentes | Tej, Dzsem, Margarin, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Kenyér, Paradicsom | | | Tej, Méz, Margarin, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Trappista sajt, Margarin, Kenyér, Zöldpaprika | | | Gyümölcs joghurt, Kenyér | | |
| | Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 Kj | | | Energia: 431.56 Kcal / 1,803.92 Kj | | | Energia: 356.64 Kcal / 1,490.76 Kj | | | Energia: 468.91 Kcal / 1,960.04 Kj | | | Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 10.79 g | 12.15 g | 4.14 g | 6.20 g | 14.38 g | 4.29 g | 9.80 g | 12.10 g | 4.14 g | 9.89 g | 16.87 g | 7.46 g | 6.79 g | 7.14 g | 3.33 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 44.86 g | 11.07 g | 1.08 g | 66.90 g | 44.97 g | 1.50 g | 49.99 g | 16.20 g | 1.08 g | 66.90 g | 44.97 g | 1.48 g | 42.95 g | 22.45 g | 1.14 g |
| 7,(10),(12),(13) | | | (10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | |
| Iskola Gluténmentes | Gulyásleves, Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér, Alma | | | Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék, Kenyér | | | Kertészleves, Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórát, Narancs | | | Zöldségleves, Vadas pulykatokány, Pirított burgonya | | | Gyümölcslé 100 %-os, Rántott halfilé, Sárgarépás rizs, Majonéz | | |
| | Energia: 1,039.90 Kcal / 4,346.78 Kj | | | Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 Kj | | | Energia: 706.34 Kcal / 2,952.50 Kj | | | Energia: 694.58 Kcal / 2,903.34 Kj | | | Energia: 850.35 Kcal / 3,554.46 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 28.30 g | 23.20 g | 4.25 g | 25.64 g | 29.53 g | 6.09 g | 17.52 g | 20.80 g | 5.39 g | 30.76 g | 18.96 g | 3.01 g | 29.72 g | 24.23 g | 3.95 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 174.45 g | 28.68 g | 2.44 g | 68.49 g | 0.03 g | 2.19 g | 109.45 g | 1.60 g | 2.29 g | 97.95 g | 2.60 g | 2.08 g | 125.97 g | 35.00 g | 2.01 g |
| (10),(13) | | | 7,9,(10),(13) | | | 7,9 | | | 9,10,(12) | | | 3,4,10 | | | |
| Iskola Gluténmentes | Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér, Kígyóborka | | | Zöldfűszeres vajkrém, Kenyér | | | Sült zöldséges humusz, Kenyér | | | Kolbászkrém, Kenyér | | | Margarin, Kenyér, Alma | | |
| | Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 Kj | | | Energia: 220.28 Kcal / 920.77 Kj | | | Energia: 121.53 Kcal / 508.00 Kj | | | Energia: 249.36 Kcal / 1,042.32 Kj | | | Energia: 204.67 Kcal / 855.52 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 4.16 g | 14.88 g | 2.79 g | 1.95 g | 13.35 g | 6.00 g | 2.91 g | 2.69 g | 0.53 g | 3.68 g | 15.80 g | 4.50 g | 1.62 g | 8.75 g | 2.10 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 28.39 g | 0.00 g | 0.77 g | 21.10 g | 0.00 g | 0.65 g | 25.24 g | 0.00 g | 0.92 g | 21.09 g | 0.00 g | 1.26 g | 27.54 g | 5.95 g | 0.76 g |
| (10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | 9,(10),(13) | | | 10,(12),(13) | | | (10),(13) | | | |

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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | |
|------------------------|--|---------|-------------|---|---------|------------------|--|---------|--------------|--|---------|----------|
| Iskola Gluténmentes | Tej, Kockasajt, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Lilahagymás túrókrém, Kenyér | | | Tej, Dzsem, Margarin, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Házi húskrém, Kenyér, Paradicsom | | |
| | Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ | | | Energia: 340.18 Kcal / 1,421.95 KJ | | | Energia: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ | | | Energia: 437.14 Kcal / 1,827.25 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 12.87 g | 7.25 g | 3.41 g | 6.28 g | 4.11 g | 1.71 g | 10.79 g | 12.15 g | 4.14 g | 6.21 g | 14.72 g | 4.33 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 34.95 g | 1.04 g | 1.17 g | 67.18 g | 44.97 g | 0.87 g | 44.86 g | 11.07 g | 1.08 g | 67.52 g | 44.97 g | 1.70 g |
| 7,(10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | 7,(10),(12),(13) | | | 10,(12),(13) | | | |
| Iskola Gluténmentes | Csirkeraguleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka | | | Vegyes gyümölcsleves, Sült kolbász, Sárgaborsó főzelék, Kenyér, Alma | | | Gyümölcslé 100 %-os, Rántott sertésborda, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta sárgaréppával, Csokoládé tojás | | | Zellerkrémleves, Pirított magvak, Csirkehússal rakott brokkoli | | |
| | Energia: 699.31 Kcal / 2,923.12 KJ | | | Energia: 1,295.50 Kcal / 5,415.19 KJ | | | Energia: 939.64 Kcal / 3,927.70 KJ | | | Energia: 656.34 Kcal / 2,743.50 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 22.43 g | 15.52 g | 2.26 g | 52.42 g | 63.76 g | 20.45 g | 36.70 g | 26.81 g | 8.35 g | 35.43 g | 40.44 g | 10.86 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 115.04 g | 0.00 g | 2.35 g | 124.09 g | 31.03 g | 2.54 g | 134.35 g | 50.38 g | 2.60 g | 36.65 g | 0.57 g | 1.93 g |
| 9,10 | | | 7,(10),(13) | | | 3 | | | 7,9,(10) | | | |
| Iskola Gluténmentes | Kenőmájas, Kenyér, Kígyóuborka | | | Soproni felvágott, Margarin, Kenyér | | | Tojáskrém, Kenyér, Jégcsap retek | | | Zala felvágott, Margarin, Kenyér | | |
| | Energia: 204.55 Kcal / 855.02 KJ | | | Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ | | | Energia: 200.59 Kcal / 838.47 KJ | | | Energia: 243.40 Kcal / 1,017.41 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 6.27 g | 9.69 g | 4.00 g | 5.33 g | 17.59 g | 5.54 g | 4.54 g | 9.27 g | 1.62 g | 5.90 g | 14.32 g | 4.28 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 21.10 g | 0.00 g | 1.49 g | 20.63 g | 0.00 g | 2.01 g | 23.38 g | 0.00 g | 1.15 g | 20.72 g | 0.00 g | 1.50 g |
| (10),(13) | | | (10),(13) | | | 3,10,(12),(13) | | | (10),(13) | | | |

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 2025.04.21. - 2025.04.25.

| | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--------------------------------|---|---------|------------------|--|---------|-------------|---|---------|---------------|--|---------|----------|
| Iskola Gluténmentes | Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, Kenyér, Paradicsom | | | Karamellás tej, Dzsem, Margarin, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Edami sajt, Margarin, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Sonkás kockasajt, Kenyér, Kígyóuborka | | |
| | Energia: 408.44 Kcal / 1,707.28 KJ | | | Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 KJ | | | Energia: 457.27 Kcal / 1,911.39 KJ | | | Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 2.91 g | 13.41 g | 6.01 g | 12.49 g | 12.90 g | 4.54 g | 9.08 g | 16.33 g | 7.18 g | 4.84 g | 6.38 g | 3.17 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 67.73 g | 45.57 g | 0.98 g | 72.49 g | 36.05 g | 1.15 g | 66.03 g | 44.97 g | 1.35 g | 66.39 g | 44.97 g | 0.66 g |
| 7,(10),(13) | | | 7,(10),(12),(13) | | | 7,(10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | |
| Iskola Gluténmentes | Zöldségleves, Borsos tokány, Tészta köret | | | Csontleves, Natúr sertésborda, Gyümölcs mártás, Piritott dara | | | Lebbencsleves, Tavaszi szárnyas rizseshús, Banán | | | Zöldborsóleves, Rántott karfiol , Majonézes burgonyasaláta | | |
| | Energia: 651.35 Kcal / 2,722.64 KJ | | | Energia: 663.36 Kcal / 2,772.84 KJ | | | Energia: 841.98 Kcal / 3,519.48 KJ | | | Energia: 883.21 Kcal / 3,691.82 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 26.81 g | 19.98 g | 4.18 g | 28.45 g | 21.11 g | 5.42 g | 29.95 g | 21.59 g | 3.88 g | 26.93 g | 29.91 g | 5.81 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 89.27 g | 0.10 g | 1.81 g | 87.96 g | 17.93 g | 1.79 g | 129.62 g | 0.10 g | 1.53 g | 125.36 g | 9.09 g | 2.27 g |
| 9 | | | 7,9 | | | | | | 3,7,9,10,(12) | | | |
| Iskola Gluténmentes | Habos puding, Alma | | | Pulykasonka, Margarin, Kenyér, Zöldpaprika | | | Margarin, Kenyér, Alma | | | Ropi, Alma | | |
| | Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ | | | Energia: 208.92 Kcal / 873.29 KJ | | | Energia: 204.67 Kcal / 855.52 KJ | | | Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 2.50 g | 4.60 g | 2.80 g | 6.68 g | 9.28 g | 2.37 g | 1.62 g | 8.75 g | 2.10 g | 1.20 g | 4.40 g | 0.40 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 35.70 g | 28.75 g | 0.13 g | 22.70 g | 0.00 g | 1.39 g | 27.54 g | 5.95 g | 0.76 g | 38.50 g | 5.95 g | 1.11 g |
| 7 | | | (10),(13) | | | (10),(13) | | | | | | |

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 2025.04.28. - 2025.05.02.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | |
|--------------------------------|--|---------|-------------|--|---------|-------------|---|---------|----------|
| Iskola Gluténmentes | Tej, Margarin, Kenyér | | | Gyümölcsstea, Trappista sajt, Margarin, Kenyér | | | Kakaó, Méz, Margarin, Kenyér | | |
| | Energia: 291.20 Kcal / 1,217.22 KJ | | | Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ | | | Energia: 445.82 Kcal / 1,863.53 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 9.72 g | 12.10 g | 4.13 g | 9.53 g | 16.78 g | 7.45 g | 11.78 g | 13.18 g | 4.73 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 33.79 g | 0.00 g | 1.08 g | 66.00 g | 44.97 g | 1.47 g | 67.78 g | 31.19 g | 1.15 g |
| 7,(10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | |
| Iskola Gluténmentes | Frankfurti leves, Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Kenyér | | | Fejtett bableves, Pusztapörkölt, Káposzta saláta, Kenyér, Alma | | | Gyümölcslé 100 %-os, Bolognai spagetti, Sajt szórat | | |
| | Energia: 972.24 Kcal / 4,063.96 KJ | | | Energia: 913.45 Kcal / 3,818.22 KJ | | | Energia: 829.89 Kcal / 3,468.94 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 20.98 g | 27.46 g | 6.70 g | 39.77 g | 25.06 g | 5.26 g | 23.75 g | 32.49 g | 10.80 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 156.03 g | 22.73 g | 3.32 g | 127.80 g | 13.04 g | 3.09 g | 107.67 g | 36.50 g | 1.77 g |
| 7,9,(10),(13) | | | 9,(10),(13) | | | 7 | | | |
| Iskola Gluténmentes | Kenőmájas, Kenyér, Paradicsom | | | Karottás vajkrém, Kenyér | | | Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér, Paradicsom | | |
| | Energia: 207.59 Kcal / 867.73 KJ | | | Energia: 160.56 Kcal / 671.14 KJ | | | Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 6.27 g | 9.72 g | 4.00 g | 2.06 g | 6.36 g | 3.45 g | 5.09 g | 13.87 g | 4.17 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 21.79 g | 0.00 g | 1.47 g | 22.06 g | 0.50 g | 0.88 g | 21.80 g | 0.00 g | 1.43 g |
| (10),(13) | | | 7,(10),(13) | | | (10),(13) | | | |

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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.