

Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej(7), Kockasajt(7), Kenyér			Gyümölcstea, Lenmagvas vajkrém(7), Kenyér			Kakaó(7), Barackos párna			Gyümölcstea, Padlizsánkrém(10,3), Kenyér			Gyümölcs joghurt(7), Kenyér		
	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ			Energia: 367.45 Kcal / 1,535.94 KJ			Energia: 210.51 Kcal / 879.93 KJ			Energia: 331.92 Kcal / 1,387.43 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
	12.87 g	7.25 g	3.41 g	4.28 g	8.44 g	3.17 g	10.48 g	4.83 g	2.63 g	1.71 g	4.78 g	0.69 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
	34.95 g	1.04 g	1.17 g	66.50 g	45.37 g	0.83 g	31.04 g	14.99 g	0.40 g	68.60 g	45.27 g	1.36 g	42.95 g	22.45 g	1.14 g
Iskola Gluténmentes	Gulyásleves, Burgonyás kocka, Csemege uborka(10), Kenyér			Kertészleves(9), Sertés pörkölt, Sárgaborsó főzelék, Kenyér, Alma			Gombaleves(9,7), Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka(10)			Zellerkrémleves(9), Kenyérkocka, Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat(7)			Gyümölcslé 100 %-os, Rakott burgonya(3,7), Káposzta saláta		
	Energia: 939.19 Kcal / 3,925.81 KJ			Energia: 821.79 Kcal / 3,435.08 KJ			Energia: 630.96 Kcal / 2,637.41 KJ			Energia: 697.58 Kcal / 2,915.88 KJ			Energia: 680.16 Kcal / 2,843.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.11 g	21.43 g	4.01 g	39.54 g	21.85 g	3.69 g	40.04 g	23.67 g	4.61 g	14.84 g	26.13 g	6.42 g	19.42 g	22.01 g	7.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	152.79 g	0.10 g	1.21 g	113.46 g	6.05 g	2.05 g	62.68 g	0.10 g	1.09 g	98.56 g	2.02 g	1.47 g	97.95 g	41.99 g	1.73 g
Iskola Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Mediterrán párna			Zala felvágott, Margarin, Kenyér, Jégcsap retek			Trappista sajt(7), Margarin, Kenyér			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ			Energia: 281.44 Kcal / 1,176.42 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	6.23 g	14.35 g	4.29 g	9.53 g	16.78 g	7.46 g	0.40 g	0.40 g	0.00 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	21.51 g	0.00 g	1.51 g	21.02 g	0.00 g	1.48 g	7.00 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Iskola Gluténmentes																		
	Tej(7), Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Sajtkrém(7), Kenyér, Paradicsom			Tej(7), Méz, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Körözött(7), Kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Edami sajt(7), Margarin, Kenyér			Tej(7), Dzsem, Margarin, Kenyér		
	Energia: 291.21 Kcal / 1,217.26 KJ			Energia: 407.99 Kcal / 1,705.40 KJ			Energia: 356.64 Kcal / 1,490.76 KJ			Energia: 367.60 Kcal / 1,536.57 KJ			Energia: 457.27 Kcal / 1,911.39 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.72 g	12.10 g	4.14 g	3.15 g	12.96 g	7.08 g	9.80 g	12.10 g	4.14 g	7.81 g	5.58 g	2.46 g	9.08 g	16.33 g	7.18 g	10.79 g	12.15 g	4.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Gluténmentes	33.79 g	0.00 g	1.08 g	67.28 g	44.97 g	1.00 g	49.99 g	16.20 g	1.08 g	69.16 g	44.97 g	1.38 g	66.03 g	44.97 g	1.35 g	44.86 g	11.07 g	1.08 g
	Bableves gazdagon(9), Gyümölcsös kukoricalepény(3), Alma, Kenyér			Burgonyaleves(9), Sült virsli, Zöldbabfőzelék(7), Kenyér			Daragaluska leves(3,9), Rántott halfilé(4,3), Magvas párolt rizs, Majonéz(10, 3), Banán			Zellerkrémleves(9), Kenyérkocka, Tavaszi szárnyas rizseshús			Gyümölcslé 100 %-os, Gyros aprópecsenye*, Pirított burgonya, Uborka saláta			Májgaluska leves(3,9), Darás metélt, Extra dzsem, Porcukor		
	Energia: 912.23 Kcal / 3,813.12 KJ			Energia: 717.14 Kcal / 2,997.65 KJ			Energia: 992.24 Kcal / 4,147.56 KJ			Energia: 674.04 Kcal / 2,817.49 KJ			Energia: 710.26 Kcal / 2,968.89 KJ			Energia: 739.92 Kcal / 3,092.87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.70 g	33.97 g	8.05 g	21.08 g	35.12 g	9.10 g	36.41 g	38.60 g	5.69 g	29.63 g	23.73 g	3.75 g	29.94 g	16.22 g	2.59 g	18.34 g	15.22 g	2.26 g
Iskola Gluténmentes	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	120.84 g	41.91 g	2.37 g	75.86 g	0.09 g	2.54 g	122.87 g	0.00 g	2.29 g	83.82 g	0.52 g	1.51 g	108.18 g	43.99 g	1.70 g	130.28 g	32.93 g	1.65 g
	Kenőmájás, Kenyér, Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér			Csokis párna			Magyaros vajkrém(7), Kenyér			Habos puding(7), Alma			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér, Zöldpaprika		
Iskola Gluténmentes	Energia: 213.09 Kcal / 890.72 KJ			Energia: 233.84 Kcal / 977.45 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ			Energia: 276.18 Kcal / 1,154.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.33 g	9.72 g	4.01 g	4.79 g	13.81 g	4.16 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	2.61 g	13.35 g	6.00 g	2.50 g	4.60 g	2.80 g	5.69 g	17.68 g	5.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Iskola Gluténmentes	23.02 g	0.00 g	1.57 g	20.60 g	0.00 g	1.43 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	21.55 g	0.60 g	0.98 g	35.70 g	28.75 g	0.13 g	21.53 g	0.00 g	2.01 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 2025.05.19. - 2025.05.23.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes															
	Tej(7), Sonkás kockasajt(7), Kenyér			Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém(7), Kenyér, Zöldpaprika			Karamellás tej(7), Dzsem, Margarin, Kenyér			Gyümölcstea, Karottás vajkrém(7), Kenyér			Gyümölcstea, Tojáskrém(10,3), Kenyér		
	Energia: 287.92 Kcal / 1,203.51 KJ			Energia: 407.75 Kcal / 1,704.40 KJ			Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 KJ			Energia: 342.15 Kcal / 1,430.19 KJ			Energia: 377.95 Kcal / 1,579.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.04 g	10.10 g	5.21 g	2.31 g	13.44 g	6.00 g	12.49 g	12.90 g	4.54 g	2.06 g	6.36 g	3.45 g	4.21 g	9.24 g	1.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.15 g	0.00 g	0.98 g	66.98 g	44.97 g	0.65 g	72.49 g	36.05 g	1.15 g	67.04 g	45.47 g	0.88 g	67.57 g	44.97 g	1.14 g
Iskola Gluténmentes															
	Palóclevés(7), Tejbedara(7), Kakaós porcukor szórát, Kenyér			Brokkoli krémleves(7), Pírtott magvak, Temesvári csirkeragu(7), Párolt rizs			Lencseleves(10,7), Bolognai spagetti, Sajt szórát(7), Alma			Tarhonyaleves(9), Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta, Kenyér			Gyümölcslé 100 %-os, Sült csirkecomb, Hagymás tört burgonya, Csemege uborka(10)		
	Energia: 773.90 Kcal / 3,234.90 KJ			Energia: 731.18 Kcal / 3,056.33 KJ			Energia: 972.41 Kcal / 4,064.67 KJ			Energia: 739.19 Kcal / 3,089.81 KJ			Energia: 609.20 Kcal / 2,546.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.36 g	20.51 g	6.77 g	33.92 g	29.50 g	5.88 g	38.10 g	36.64 g	12.12 g	29.80 g	26.71 g	5.75 g	34.94 g	16.21 g	2.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114.02 g	33.07 g	2.03 g	81.67 g	0.41 g	1.69 g	120.16 g	7.55 g	2.04 g	91.44 g	13.52 g	2.27 g	78.22 g	35.00 g	2.47 g
Iskola Gluténmentes															
	Csemege szalámi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Zöldségkrémes szendvics			Kolbászkрем(10), Kenyér			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér			Mákos puszedli, Alma		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 249.36 Kcal / 1,042.32 KJ			Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	3.68 g	15.80 g	4.50 g	5.33 g	17.59 g	5.54 g	0.40 g	0.40 g	0.00 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	21.09 g	0.00 g	1.26 g	20.63 g	0.00 g	2.01 g	7.00 g	5.95 g	0.01 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 2025.05.26. - 2025.05.30.															
Iskola Gluténmentes	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Tej(7), Soproni felvágott, Margarin, Kenyér			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém(7), Kenyér			Kakaós rizsital, Barackos párna			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém(4,10,3), Kenyér			Gyümölcstea, Házi húskrém(10), Kenyér, Jégcsap retek		
	Energia: 391.65 Kcal / 1,637.10 KJ			Energia: 344.82 Kcal / 1,441.35 KJ			Energia: 200.00 Kcal / 836.00 KJ			Energia: 374.72 Kcal / 1,566.33 KJ			Energia: 434.80 Kcal / 1,817.46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.83 g	21.34 g	7.58 g	6.65 g	4.18 g	1.72 g	1.25 g	1.75 g	0.50 g	5.27 g	8.18 g	1.04 g	6.24 g	14.69 g	4.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.88 g	0.00 g	1.34 g	68.13 g	44.97 g	0.87 g	45.00 g	20.80 g	0.25 g	67.21 g	44.97 g	1.54 g	67.11 g	44.97 g	1.71 g
Iskola Gluténmentes	Sertésraguleves(9), Káposztás kocka, Porcukor, Alma			Zöldségleves(9), Cukkinis- bazsalikomos spagetti, Sajt szórat(7)			Paradicsomleves, Rántott csirkecomb(3), Zöldborsófőzelék(7), Kenyér			Karfiolleves(7), Pusztapörkölt, Uborka saláta, Kenyér			Gyümölcslé 100 %-os, Natúr sertésborda, Gyümölcs mártás(7), Piritott dara		
	Energia: 732.20 Kcal / 3,060.60 KJ			Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 KJ			Energia: 1,084.00 Kcal / 4,531.12 KJ			Energia: 729.62 Kcal / 3,049.81 KJ			Energia: 727.00 Kcal / 3,038.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.93 g	20.33 g	3.78 g	14.67 g	19.22 g	5.26 g	50.31 g	38.83 g	6.14 g	30.03 g	21.94 g	5.03 g	26.63 g	20.20 g	5.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	109.75 g	22.23 g	1.32 g	94.80 g	1.60 g	2.30 g	129.68 g	13.49 g	2.01 g	99.42 g	9.09 g	2.41 g	106.72 g	52.93 g	1.31 g
Iskola Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér, Paradicsom			Füstölt sajt(7), Margarin, Kenyér, Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Sajtkrém házi TM, Kenyér			Habos puding(7), Alma		
	Energia: 207.59 Kcal / 867.73 KJ			Energia: 287.75 Kcal / 1,202.80 KJ			Energia: 237.37 Kcal / 992.21 KJ			Energia: 287.49 Kcal / 1,201.71 KJ			Energia: 197.78 Kcal / 826.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.27 g	9.72 g	4.01 g	9.44 g	16.39 g	7.19 g	5.09 g	13.84 g	4.16 g	1.24 g	19.55 g	7.80 g	2.50 g	4.60 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.79 g	0.00 g	1.48 g	23.48 g	0.00 g	1.44 g	21.11 g	0.00 g	1.44 g	24.78 g	0.00 g	1.31 g	35.70 g	28.75 g	0.13 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.