

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. október 6., hétfő - 2025. október 11., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	Málnás ivóoghurt (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller)* Uborka	Tej (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)* Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)* Uborka	Tej (tej)* Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Margarin Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Paradicsom	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén)* Margarin Edami sajt (tej)* Paradicsom	
	Energia: 229,38 kCal Zsír: 2,00 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 8,32 g Szénhidrát: 36,57 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 217,12 kCal Zsír: 6,43 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 33,24 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 303,92 kCal Zsír: 9,83 g Telített zsírsavak: 3,62 g Fehérje: 16,28 g Szénhidrát: 38,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 308,45 kCal Zsír: 8,73 g Telített zsírsavak: 3,38 g Fehérje: 17,60 g Szénhidrát: 39,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 234,53 kCal Zsír: 7,45 g Telített zsírsavak: 3,35 g Fehérje: 5,66 g Szénhidrát: 31,49 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 0,82 g	
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller)* Sült csirkecomb mediterrán zöldségekkel Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej)* Rakott zöldbab (glutén, tej)*	Paradicsomleves (glutén, zeller)* Betűtészta (glutén)* Zöldborsófőzelék (glutén)* Köményes sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Zellerkrémleves (tej, zeller)* Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* Sertéskaraj, grillezve, paprikás-kolbászos raguval (szója, mustár)* Sült burgonya	Mustáros-tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár)* Túrós csusza (glutén, szója, tej, mustár)*	
	Energia: 687,08 kCal Zsír: 19,06 g Telített zsírsavak: 4,34 g Fehérje: 36,88 g Szénhidrát: 86,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,48 g	Energia: 692,03 kCal Zsír: 29,63 g Telített zsírsavak: 13,68 g Fehérje: 21,89 g Szénhidrát: 65,82 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 1,55 g	Energia: 748,18 kCal Zsír: 26,12 g Telített zsírsavak: 3,99 g Fehérje: 41,05 g Szénhidrát: 79,88 g Hozzáadott cukor: 10,90 g Sótartalom: 3,24 g	Energia: 797,69 kCal Zsír: 26,41 g Telített zsírsavak: 6,89 g Fehérje: 31,80 g Szénhidrát: 94,58 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 2,91 g	Energia: 743,86 kCal Zsír: 30,10 g Telített zsírsavak: 14,84 g Fehérje: 44,40 g Szénhidrát: 64,84 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 2,99 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Margarin Diák csemege szalámi (mustár)* Zöldpaprika	Kelt meggyes-darás rétes (glutén, tojás, tej)*	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Margarin Párizsi felvágott (szója, tej)* Sörretek	Almás pite (glutén, tojás, tej)*	Tejszelet (glutén, tojás, tej)* Mandarin	
	Energia: 236,36 kCal Zsír: 8,72 g Telített zsírsavak: 2,80 g Fehérje: 8,05 g Szénhidrát: 25,64 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,41 g	Energia: 275,85 kCal Zsír: 4,23 g Telített zsírsavak: 0,57 g Fehérje: 6,82 g Szénhidrát: 53,53 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 231,67 kCal Zsír: 7,95 g Telített zsírsavak: 2,50 g Fehérje: 8,38 g Szénhidrát: 25,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,44 g	Energia: 274,36 kCal Zsír: 11,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 3,80 g Szénhidrát: 37,38 g Hozzáadott cukor: 8,10 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 207,48 kCal Zsír: 6,78 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 3,48 g Szénhidrát: 32,54 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. október 13., hétfő - 2025. október 18., szomba

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka	Tej (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)* Aszalt paradicsomos vajkrém (tej)* Jégcsap retek	Tej (tej)* Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Karottás túrókrém (tej, zeller)* Paradicsom	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén)* Margarin Mozzarella sajt (tej)* Paradicsom	Epres ivőjoghurt (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*
	Energia: 219,00 kCal Zsír: 5,00 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 8,95 g Szénhidrát: 36,20 g Hozzáadott cukor: 150,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 229,92 kCal Zsír: 7,91 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 33,04 g Hozzáadott cukor: 29,00 g Sótartalom: 1,12 g	Energia: 349,47 kCal Zsír: 15,67 g Telített zsírsavak: 8,08 g Fehérje: 14,53 g Szénhidrát: 37,85 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 0,61 g	Energia: 307,15 kCal Zsír: 8,97 g Telített zsírsavak: 4,59 g Fehérje: 16,30 g Szénhidrát: 40,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,83 g	Energia: 231,25 kCal Zsír: 7,15 g Telített zsírsavak: 3,41 g Fehérje: 5,29 g Szénhidrát: 32,04 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 229,38 kCal Zsír: 2,00 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 8,32 g Szénhidrát: 36,57 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,60 g
Ebéd	Lebbencsleves (glutén)* Pulykapaprikás (glutén, tej)* Párolt gersli (glutén)*	Karalábéleves (glutén, tej)* Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* Káposztasaláta	Bableves (glutén, tej, zeller)* Tököfőzelék (glutén, tej)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Rántott csirkemell (glutén, tojás)* Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár)*	Sertésgulyás (zeller)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Császármorzsa (glutén, tojás, tej)* Sárgabaracklekvár	Zöldségleves (glutén, zeller)* Csirkehúsos rakott tészta (glutén, tej)*
	Energia: 691,75 kCal Zsír: 23,29 g Telített zsírsavak: 6,09 g Fehérje: 33,69 g Szénhidrát: 78,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g	Energia: 710,68 kCal Zsír: 27,49 g Telített zsírsavak: 11,55 g Fehérje: 27,33 g Szénhidrát: 78,93 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,63 g	Energia: 744,21 kCal Zsír: 28,76 g Telített zsírsavak: 9,10 g Fehérje: 29,13 g Szénhidrát: 83,00 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 3,49 g	Energia: 651,14 kCal Zsír: 13,32 g Telített zsírsavak: 1,78 g Fehérje: 32,75 g Szénhidrát: 80,58 g Hozzáadott cukor: 60,00 g Sótartalom: 3,76 g	Energia: 857,44 kCal Zsír: 26,14 g Telített zsírsavak: 13,23 g Fehérje: 20,61 g Szénhidrát: 132,93 g Hozzáadott cukor: 248,00 g Sótartalom: 1,92 g	Energia: 660,98 kCal Zsír: 18,37 g Telített zsírsavak: 6,71 g Fehérje: 40,38 g Szénhidrát: 80,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,89 g
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Margarin Alpesi szalámi Zöldpaprika	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej)* Alma	Narancs Zabkeksz (tojás, szója, tej, szezámmag)*	Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej)*	Müzli szelet (glutén, mogoró)* Alma	Darált húsos csiga (glutén, tojás, tej)* Alma
	Energia: 243,26 kCal Zsír: 9,45 g Telített zsírsavak: 2,77 g Fehérje: 7,97 g Szénhidrát: 25,76 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,31 g	Energia: 380,14 kCal Zsír: 9,20 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 7,07 g Szénhidrát: 65,21 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,22 g	Energia: 221,41 kCal Zsír: 6,06 g Telített zsírsavak: 2,33 g Fehérje: 3,32 g Szénhidrát: 36,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,32 g	Energia: 233,61 kCal Zsír: 8,98 g Telített zsírsavak: 4,04 g Fehérje: 12,12 g Szénhidrát: 25,00 g Hozzáadott cukor: 0,90 g Sótartalom: 0,57 g	Energia: 190,50 kCal Zsír: 2,70 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,10 g Szénhidrát: 38,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 374,61 kCal Zsír: 9,85 g Telített zsírsavak: 2,71 g Fehérje: 10,05 g Szénhidrát: 53,41 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 0,30 g

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. október 20., hétfő - 2025. október 25., szomba

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜSÖRTEK
Tízórai	Kaukázusi kefir Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Párizsi felvágott Uborka	Gyümölcstea Rozskenyér Karottás-szezámos sajtkrém Jégcsap retek	
Ebéd	Zöldborsóleves Csirkepörkölt Galuska Céklasaláta	Tejszínes meggyleves Tésztarizses hús Céklasaláta	Tejfölös burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék Köményes sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Csemege szalámi Zöldpaprika	Túrós-mazsolás kalács Mandarin	Csokis-málnakrémes keksz Alma	