

Gluténmentes középiskola étlap (2025.12.01-05.)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Tárkonyos libaleves gm,tm Káposztás gm kocka			Zöldborsóleves mentes Csirkepaprikás mentes Párolt rizs			Fokhagymakrémleves mentes Bio kölesgolyó Pusztagyulás Káposzta saláta			Paradicsomleves gm tésztával Currys csirkesült Brokkolifőzelék mentes GM kenyér			Rántottleves mentes Bio kölesgolyó Óvári sertésszelet tm Burgonyapüré tejml.		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	739 Kcal	29 g	19 g / 2,9 g	787 Kcal	42 g	28 g / 4,2 g	644 Kcal	28 g	11 g / 2,6 g	689 Kcal	36 g	21 g / 3 g	725 Kcal	31 g	31 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	111 g	14 g	2,1 g	90 g	6 g	2,7 g	105 g	16 g	2,6 g	89 g	24 g	3,8 g	78 g	8 g	2,3 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Gluténmentes középiskola étlap (2025.12.08-13.)																		
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai																		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergén: szója			Allergén: tej			Allergén:			Allergén: tej			Allergén: tej			Allergén: tej		
Ebéd	Szarvasgulyás Császármorzsa mentes Erdei gyümölcs mártás mentes			Zöldbableves mentes Nőv.tejszínes-borsos sertéstokány Párolt rizs			Csontleves gm tészabetéttel Rakott kelkáposzta mentes			Kajszibarack krémleves mentes Sertéshúspogácsa Paradicsomos burgonyafőzelék gm GM kenyér			Francia hagymaleves mentes Bio kölesgolyó Párolt csirkemell Petrezselymes burgonya Céklasaláta			Gyümölcslé Fokhagymás sertéssült Csőbensült karfiol mentes GM kenyér		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	881 Kcal	26 g	19 g / 3,5 g	683 Kcal	27 g	25 g / 4 g	676 Kcal	32 g	25 g / 9 g	936 Kcal	37 g	26 g / 5 g	708 Kcal	41 g	22 g / 4,5 g	802 Kcal	34 g	29 g / 8,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	150 g	43 g	2 g	86 g	4 g	2,7 g	78 g	5 g	2,6 g	136 g	45 g	2,6 g	85 g	14 g	3,7 g	100 g	34 g	3,5 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Uzsonna																		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Az étapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek																		

Gluténmentes középiskola étlap 2025.12.15-19.															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Virslis bableves mentes Barackos tejbedara mentes			Paradicsomleves gm gm kiskocka tésztabetét Zöldséges sertéstokány gm, tm Párolt rizs			Karfiollevés menntes Rizses hús Káposzta saláta			Szilvaleves mentes Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék mentes GM kenyér			Sütőtökrémleves tm Píritott tökmag Rántott sajt mentes Főtt burgonya Csemege uborka (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	705 Kcal	16 g	15 g / 3 g	697 Kcal	26 g	21 g / 3,7 g	848 Kcal	34 g	36 g / 10,2 g	673 Kcal	39 g	19 g / 3 g	856 Kcal	17 g	35 g / 18,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	125 g	56 g	2 g	99 g	17 g	2,8 g	95 g	14 g	2,9 g	84 g	27 g	3,1 g	117 g	16 g	3,6 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezámmag (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Laktózmentes középiskola étlap (2025.12.01-05.)															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Tárkonyos libaleves gm,tm Káposztás kocka (1)			Zöldborsóleves mentes Csirkepaprikás mentes Párolt rizs			Fokhagymakrémleves mentes Pirított zsemlekocka (1) Pusztagyulás Káposzta saláta			Paradicsomleves betűtésztaival (1) Currys csirkesült Brokkolifőzelék mentes Félbarna kenyér (1)			Rántottleves mentes Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet tm Burgonyapüré tejm.		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	739 Kcal	29 g	19 g / 2,9 g	787 Kcal	42 g	28 g / 4,2 g	644 Kcal	28 g	11 g / 2,6 g	689 Kcal	36 g	21 g / 3 g	725 Kcal	31 g	31 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	111 g	14 g	2,1 g	90 g	6 g	2,7 g	105 g	16 g	2,6 g	89 g	24 g	4,2 g	78 g	8 g	2,3 g
Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek															

Laktózmentes középiskola étlap 2025.12.15-19.															
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergén: szója			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Ebéd	Virslis bableves mentes Barackos tejbedara mentes			Paradicsomleves gm Tésztarizs (1) Zöldséges sertéstokány gm, tm Párolt rizs			Karfiolleves menntes Durum tarhonyás hús (1) Káposzta saláta			Szilvaleves mentes Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék mentes Félbarna kenyér (1)			Sütőtökrémleves tm Píritott tökmag Rántott sajt mentes Főtt burgonya Csemege uborka (10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	705 Kcal	16 g	15 g / 3 g	697 Kcal	26 g	21 g / 3,7 g	848 Kcal	34 g	36 g / 10,2 g	673 Kcal	39 g	19 g / 3 g	856 Kcal	17 g	35 g / 18,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	125 g	56 g	2 g	99 g	17 g	2,8 g	95 g	14 g	2,9 g	84 g	27 g	3,1 g	117 g	16 g	3,6 g
	Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: glutén;			Allergén: glutén			Allergén: mustár		
Uzsonna															
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g	Kcal	g	g / g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Az étlapon szereplő allergén jelölések:(1) glutén (2)rákfélék (3)tojás (4)hal (5)földimogyoró (6)szója (7)tej (8) diófélék (9) zeller (10) mustár (11) szezám (12) kén-dioxid (13) csillagfűrt (14) puhatestűek