

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. május 4-8.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital Sárgabarackdzsem Margarin Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka	Rizsdara rizsitalal Neskakaó	Tejeskávé Gluténmentes kalács	Rizsdara rizsitalal Fahéj
	energia: 162 Kcal szénhidrát: 29 g	energia: 133 Kcal szénhidrát: 21 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 82 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 82 g
	fehérje: 2 g cukor: 11 g	fehérje: 4 g cukor: 7 g	fehérje: 5 g cukor: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 39 g	fehérje: 5 g cukor: 25 g
	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,5 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,3 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,1 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 0,2 g
Allergének: - Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid, csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető:	
Uzsonna	Sertészsír Gluténmentes fehérkenyér Zöldhagyma	Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes zsemle Zöldpaprika	Sajtos rúd, mentes Alma	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Gluténmentes fehérkenyér Retek	Sós pereg, mentes Körte
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 19 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 23 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 21 g	energia: 145 Kcal szénhidrát: 16 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 76 g
	fehérje: 3 g cukor: 2 g	fehérje: 6 g cukor: 2 g	fehérje: 3 g cukor: 6 g	fehérje: 5 g cukor: 1 g	fehérje: 7 g cukor: 10 g
	zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 1,2 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,5 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 0,9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 2,1 g
Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tojás Feltételezhető:	

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. május 11-15.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Margarin Gluténmentes fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májaskrém, gluténmentes Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém Gluténmentes fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Csemege szalámi Margarin Gluténmentes zsemle Retek
	energia: 197 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 8 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 18 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g só: 1,3 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,1 g só: 9 g
	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: mustár; csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető:
Uzsonna	Vegán túrósbatyu	Gluténmentes mini kuglóf	Feta ízű növényi sajt Kifli, fehér, gluténmentes	Halkrém margarinnal Gluténmentes fehérkenyér Citrom	Feta ízű növényi sajt Margarin Gluténmentes fehérkenyér Alma
	energia: 462 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 0,4 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 11,9 g só: 10 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,5 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 6 g só: 0,9 g
	Allergének: tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. május 18-22.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém Gluténmentes fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Snidlinges tojáskrém Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vegetáriánus pástétom Gluténmentes fehérkenyér Retek										
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 4 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 0,1 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 16 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,7 g só: 1,2 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,1 g só: 1,4 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 18 g	fehérje: 3 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 0,8 g só: 0,9 g
	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:									
Uzsonna	Pogácsa, mentes Alma	Margarin Gluténmentes fehérkenyér Retek	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Fánk, mentes Alma	Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka										
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 5 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g só: 0,5 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 4 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 18 g / 7,9 g só: 0,7 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 17 g	fehérje: 5 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 3 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 16 g	fehérje: 6 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1 g
	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:									

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. május 25-29.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő - Pütkös	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli		Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém Gluténmentes fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Eperdzsem Margarin Gluténmentes fehérkenyér	Házi gyümölcsjoghurt, epres, növényi Kifli, fehér, gluténmentes	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor										
	energia: 2 Kcal szénhidrát: 1 g	fehérje: 0 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 9 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,6 g	energia: 140 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 2 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,5 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 7 g cukor: 22 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1 g
	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: - Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfűrt;	Allergének: - Feltételezhető:									
Uzsonna		Pogácsa, mentes Alma	Feta ízű növényi sajt Gluténmentes zsemle Retek	Kakaós csiga, mentes Körte	Csemege szalámi Margarin Gluténmentes zsemle Zöldhagyma										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 4 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g só: 0,4 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 3 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 11 g / 7,9 g só: 1,1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 73 g	fehérje: 6 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 0,3 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 8 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:	Allergének: tojás; Feltételezhető:	Allergének: - Feltételezhető:									

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!