

Speciális szakiskola étlap 2026. május 4-8.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Sárgabarackdzsem Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sonka Margarin Fehérkenyér Kígyóuborka	Tejbendara Kakaópor	Tejeskávé Kalács	Tejben zabpehely Fahéj
	energia: 176 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,9 g	energia: 146 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 6 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,1 g	energia: 378 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,4 g só: 0,5 g	energia: 446 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 41 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,9 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 15 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Karalábéleves Csikóstokány Tarhonya Csemege uborka	Legényfogó leves Túrós tészta	Zöldségleves daragaluskával Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Burgonyagombóc leves Sült csirkemell Rizibizi Csemege uborka	Cukkini krémleves Zúzapörkölt Galuska Csalamádé
	energia: 1094 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 40 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 63 g / 24,1 g só: 8,7 g	energia: 1076 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 79 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 46 g / 20,1 g só: 3,6 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 25 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,8 g só: 2,3 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 40 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,8 g só: 6,8 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 24 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,2 g só: 6,2 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; csillagfürt	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; mustár; szója; tejtermék, laktóz; zeller
Uzsonna	Sertészsír Félbarna kenyér Zöldhagyma	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Sajtos rúd Alma	Párizsi Margarin Fehérkenyér Retek	Sós pereg Körte
	energia: 187 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g só: 1,6 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,7 g só: 0,8 g	energia: 149 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 1,3 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g só: 2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola étlap 2026. május 11-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vajkrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Tej Mézes gabonapehely	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Körözött tehéntúróból, tejföllel Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek
	energia: 203 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,5 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,8 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1,4 g	energia: 533 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 21 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / 9 g só: 3,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Tojásleves Paprikásburgonya Csemege uborka	Gulyásleves, zöldséges Mágyarakás	Tavaszi zöldségleves Rakott kelkáposzta Fehérkenyér	Gyümölcsleves Sült apróhús Cukkini főzelék Fehérkenyér	Húsgombóc leves Kakaós kalács
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g só: 6,6 g	energia: 846 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 30 g cukor: 44 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,5 g só: 2,4 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 34 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,5 g só: 3 g	energia: 927 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 57 g cukor: 48 g zsír / telített zs.: 35 g / 12,3 g só: 4,7 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 1,5 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Túrós batyu	Croissant	Kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Halkrém Fehérkenyér Citrom	Sajt Margarin Fehérkenyér Alma
	energia: 475 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g só: 0,5 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g só: 0,4 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 16 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 1,6 g	energia: 128 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 7 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola étlap 2026. május 18-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Csokigolyó	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tojáskrém Fehérkenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sonka Margarin Fehérkenyér Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Retek
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g cukor: 30 g só: 1,2 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g cukor: 14 g só: 1,3 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 10 g só: 2,8 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,9 g cukor: 7 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Zöldborsóleves Vajas galuska Rizseshús Csemege uborka	Eper krémleves Reszelt csirkemáj Főtt burgonya	Lebbensleves Bolognai spagetti	Paradicsomleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Fehérkenyér	Becsinált leves Káposztás tészta
	energia: 774 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,7 g cukor: 8 g só: 4,2 g	energia: 647 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g cukor: 25 g só: 2,5 g	energia: 880 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g cukor: 16 g só: 4,2 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g cukor: 27 g só: 3,5 g	energia: 861 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 32 g / 7,4 g cukor: 15 g só: 2,6 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt
Uzsonna	Sokmagvas pogácsa Alma	Vajkrém Fehérkenyér Retek	Párizsi Margarin Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csokis fánk Alma	Zalai felvágott Margarin Fehérkenyér Uborka
	energia: 287 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,5 g cukor: 11 g só: 0,6 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g cukor: 3 g só: 1,3 g	energia: 154 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 14 g só: 0,5 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 1 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola étlap 2026. május 25-29.

	Hétfő - Pütkösd	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli		Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldhagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsjoghurt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tavaszi felvágott Margarin Fehérkenyér Zöldpaprika										
	energia: 2 Kcal szénhidrát: 1 g	fehérje: 0 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 10 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,7 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 3 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,7 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 10 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 1 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz									
Ebéd		Gyümölcsleves Sült hús Zöldborsófőzelék Fehérkenyér	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka, szárazon, levesbetét Rántott csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta	Kukorica krémleves Csirkeragu Főtt rizs	Frankfurti leves Túrós rétes										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 933 Kcal szénhidrát: 109 g	fehérje: 50 g cukor: 48 g	zsír / telített zs.: 32 g / 7,7 g só: 4,8 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 117 g	fehérje: 40 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 29 g / 4,9 g só: 4,6 g	energia: 890 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 36 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 41 g / 20,9 g só: 5,7 g	energia: 1014 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 47 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 52 g / 16,5 g só: 2,4 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója									
Uzsonna		Sajtos pogácsa Alma	Sajtkém Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Kakaós csiga Körte	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű 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: 30 g	fehérje: 8 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 10 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 10 g cukor: 28 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 0,3 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g só: 1,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz									

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!