

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. június 1-5.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém, gluténmentes Gluténmentes fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Eperdzsem Margarin Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertészsír Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém, kapros Gluténmentes magvas kenyér Zöldpaprika										
	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: 196 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 5 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g só: 0,9 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 3 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 22 g	fehérje: 2 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 0,4 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 4 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,4 g
	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: mustár; csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt										
Uzsonna	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Pizzás csiga, gluténmentes Alma	Baromfisonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes magvas zsemle Kígyóuborka	Vegán túrókrém, vaníliás Abonett, kukoricás, gluténmentes	Cukormentes gyümölcsös műzliszelet Banán										
	energia: 298 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g só: 1,8 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 2 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g só: 0,3 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 21 g	fehérje: 7 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 5 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 19 g / 16,2 g só: 0,2 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 6 g cukor: 34 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 0,1 g
	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tojás Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: zeller	Allergének: - Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám										

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. június 8-12.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Margarin Gluténmentes fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Margarin Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májkrém, gluténmentes Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka
	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: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 45 g / 16 g só: 1,9 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 0,9 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,1 g só: 1,3 g
	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: mustár; csillagfürt
Uzsonna	Kifli, fehér, gluténmentes Alma	Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes magvas zsemle Kígyóuborka	Kakaós csiga, gluténmentes	Sós pereg, gluténmentes Kókuszgurt	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Gluténmentes magvas kenyér Mandarin
	energia: 200 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 3 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,5 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 8 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 1 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g só: 0,2 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g só: 0,2 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g só: 1,7 g
	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: szezám Feltételezhető: -	Allergének: tojás Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójabentes étlap 2026. június 15-19.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Felvágott, sertés, mindenmentes, csökkentett sótartalmú Margarin Gluténmentes zsemle Jégcsapretek	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sárgabarackdzsem Margarin Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Baromfivirslis, allergénmentes Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Pótkávé Cukor Rizsital Gluténmentes kalács	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Vegetáriánus pástétom Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 3 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g só: 1,9 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 4 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,1 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 0,7 g só: 0,8 g
	Allergének: - Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: - Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Kifli, fehér, gluténmentes Banán	Baromfisonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes magvas zsemle Zöldhagyma	Feta ízű növényi sajt Margarin Magvas kifli, gluténmentes	Gépsonka, allergénmentes Margarin Gluténmentes magvas zsemle Kígyóuborka	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin Gluténmentes magvas kenyér Mandarin
	energia: 305 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 4 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g só: 1,1 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 10,1 g só: 1,3 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,3 g
	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: szezám Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: szezám Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!