

Speciális szakiskola étlap 2026. június 1-5.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli	Mézes karika Tej	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Májkrém Fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Margarin Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertészsír Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tejfölös túró Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika										
	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: 271 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 6 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,5 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 3 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 0,6 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1,3 g			
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója									
Ebéd	Zöldségleves Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék Fehérkenyér	Nyírségi gombóclevés Darás tészta	Csontleves zöldségekkel, tésztával Bolognai spagetti	Gyümölcsleves Vagdalt Kelkáposzta főzelék	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliásodó.										
	energia: 714 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 35 g / 9,1 g só: 2,3 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 113 g	fehérje: 33 g cukor: 24 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6 g só: 2,3 g	energia: 839 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 44 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,3 g só: 4,2 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 27 g cukor: 32 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,8 g só: 1,9 g	energia: 794 Kcal szénhidrát: 88 g	fehérje: 26 g cukor: 35 g	zsír / telített zs.: 37 g / 10,4 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; diófélék Feltételezhető:									
Uzsonna	Párizsi Margarin Fehérkenyér Zöldpaprika	Tepertős pogácsa Alma	Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóuborka	Virslis leveles tészta	Müzli szelet Banán										
	energia: 307 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 12 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,3 g só: 2,4 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,7 g só: 1,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 11 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g só: 1,6 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 40 g / 11,4 g só: 3 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 4 g cukor: 39 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám										

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola étlap 2026. június 8-12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli	Csokigolyó Tej	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vaj Fehérkenyér Retek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Vaj Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Májkrém Fehérkenyér Kígyóuborka										
	energia: 328 Kcal szénhidrát: 51 g	fehérje: 11 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 1,2 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 7 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 15 g / 7 g só: 1,3 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 22 g / 8 g só: 1,2 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 298 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt									
Ebéd	Magyaros karalábéleves Sült csirkecomb Rizibizi	Paradicsomleves Rakott karfiol	Csontleves daragaluskával Csirkepörkölt Tökfőzelék	Brokkoli krémleves Hentes tokány Tarhonyaköret Csemege uborka	Becsínált leves Burgonyás tészta Csemege uborka										
	energia: 605 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 33 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g só: 2,2 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 31 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 39 g / 10,6 g só: 3,5 g	energia: 552 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 27 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,9 g só: 2,2 g	energia: 804 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 40 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 40 g / 15,1 g só: 6,3 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 30 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,6 g só: 10,7 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt									
Uzsonna	Sajtos stangli Alma	Sonka Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóuborka	Túrós táská	Natúr joghurt Sós pereg	Párizsi Margarin Rozskenyér, teljes kiőrlésű Mandarin										
	energia: 414 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 17 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 2,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 10 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,5 g	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: 477 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 18 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 2,3 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 8 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt										

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola étlap 2026. június 15-19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Szalámi Margarin Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Jégcsapretek	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Lekvár Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Főtt virsli Mustár Fehérkenyér	Maci kávé Kalács	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Vajkrém Fehérkenyér Zöldpaprika
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g só: 1,6 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1 g	energia: 413 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 19 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 26 g / 9,3 g só: 4 g	energia: 487 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 18 g cukor: 41 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g só: 1 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Burgonyaleves Csirkeragu Főtt rizs	Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Tarhonyás hús Csemege uborka	Csülkös bableves Túrós tészta	Gyümölcsleves Apróhús Zöldbabfőzelék Fehérkenyér	Zöldborsóleves Vajas galuska Paradisomos húsgombóc Főtt burgonya
	energia: 635 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,9 g só: 2,4 g	energia: 860 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 37 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,7 g só: 7,7 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 32 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,7 g só: 2 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 22 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,1 g só: 1,4 g	energia: 961 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 46 g / 13,8 g só: 3,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; diófélék; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Molnárka Banán	Kolbász Margarin Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Póréhagyma	Kockasajt Kifli	Sonka Margarin Csökkentett só-tartalmú, teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Párizsi Margarin Rozskenyér, teljes kiőrlésű Mandarin
	energia: 472 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 11 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g só: 1,3 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,7 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 1,5 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,1 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!