

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. szeptember 1-4.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai				Kakaós MAXI gabonapehely Rizsital			Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Kifli, fehér, gluténmentes			Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Kakaós csiga, mentes			Rizsital Eperdzsem Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 289 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g	energia: 266 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g	energia: 289 Kcal	fehérje: 1 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g	energia: 365 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 56 g	cukor: 18 g	só: 0,1 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 11 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 49 g	cukor: 19 g	só: 0,2 g	szénhidrát: 62 g	cukor: 27 g	só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: tojás Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfürt		
Uzsonna				Gluténmentes mini kuglóf Alma			Olasz felvágott Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika			Pogácsa, mentes Szőlő			Sertés májaskrém, gluténmentes Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 319 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g	energia: 230 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,2 g	energia: 312 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 13 g / 9,5 g	energia: 184 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 26 g	só: 0,6 g	szénhidrát: 21 g	cukor: 2 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 8 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 2 g	só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Allergének: Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: mustár; csillagfürt		

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. szeptember 7-11.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Debreceni Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Kígyóuborka	Rizsdara rizsitalal Fahéj	Müzli, granola, gyümölcsös, gluténmentes Kókuszgurt	Rizsital Mézes margarin Gluténmentes fehérkenyér
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g cukor: 7 g só: 2,4 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,5 g cukor: 28 g só: 0,3 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 21 g / 9 g cukor: 21 g só: 0,6 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g cukor: 21 g só: 0,5 g
	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szeszám	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom	Feta ízű növényi sajt Kifli, fehér, gluténmentes Paradicsom	Vegán túrókrém Gluténmentes zsemle	Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom	Gluténmentes csokoládés müzliszelet Körte
	energia: 300 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g cukor: 3 g só: 1,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 9,3 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 17 g / 13,5 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 88 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 16 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: földimogyoró Feltételezhető: diófélék; szeszám

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. szeptember 14-18.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Rizsital Csokoládékrém, vegán Gluténmentes fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertés májaskrém, gluténmentes Gluténmentes zsemle Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt, almás- fahéjas, növényi Édes keksz, gluténmentes	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Növényi sajt Kifli, fehér, gluténmentes Kaliforniai paprika piros	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Virslisaláta, baromfi, mentes Gluténmentes fehérkenyér
	energia: 292 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g cukor: 21 g só: 0,5 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g cukor: 39 g só: 1 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 10,3 g cukor: 20 g só: 1,9 g	energia: 386 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,5 g cukor: 12 g só: 3,4 g
	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: mustár	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gluténmentes Granet pogácsa Kókuszgurt	Felvágott, sertés, mindenmentes, csökkentett só-tartalmú Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka	Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Uborka	Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom
	energia: 479 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 32 g / 20,6 g cukor: 5 g só: 2,6 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,4 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g cukor: 3 g só: 1,9 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g cukor: 3 g só: 1,9 g	energia: 153 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 2 g só: 0,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. szeptember 21-25.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Szárnyashúskrém, mentes Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Vaníliás rizsital Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Uborka	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Kaliforniai paprika piros	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika
	energia: 150 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g cukor: 7 g só: 0,6 g	energia: 307 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g cukor: 33 g só: 0,5 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 2 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 289 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g cukor: 18 g só: 0,1 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 2 g
	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Pizzás csiga, mentes Alma	Tonhalkrém, margarinnal Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom	Gluténmentes csokoládés műzliszelet Alma	Körte Kifli, fehér, gluténmentes	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Paradicsom
	energia: 278 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g cukor: 10 g só: 0,3 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g cukor: 31 g só: 0,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g cukor: 30 g só: 0,5 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g cukor: 3 g só: 1,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: földimogyoró Feltételezhető: diófélék; szeszám	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!