

Speciális szakiskola étlap 2026. szeptember 1-4.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai				Csokigolyó Tej			Gyümölcsstea Sajtos stangli			Gyümölcsstea Kakaós csiga			Lekvár Fehérkenyér		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 311 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	energia: 384 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 4,2 g	energia: 326 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g	energia: 392 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 53 g	cukor: 28 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 63 g	cukor: 6 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 62 g	cukor: 23 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 60 g	cukor: 30 g	só: 1,9 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt; szója		
Ebéd				Tojásleves Currys csirke Rizs			Csontleves zöldségekkel, tésztával Bolognai spagetti			Zöldségleves daragaluskával Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék			Zöldbableves Hentestokány Tarhonyaköret		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 589 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g	energia: 753 Kcal	fehérje: 39 g	zsír / telített zs.: 23 g / 7,3 g	energia: 760 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8,1 g	energia: 773 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 35 g / 8 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 75 g	cukor: 4 g	só: 6,3 g	szénhidrát: 95 g	cukor: 14 g	só: 3,7 g	szénhidrát: 77 g	cukor: 20 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 77 g	cukor: 4 g	só: 3,8 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt			Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója			Allergének: mustár; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt		
Uzsonna				Briós Alma			Szalámi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika			Burgonyás pogácsa Szőlő			Sertésmájkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	energia: 0 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 455 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g	energia: 273 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3 g	energia: 173 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g
	szénhidrát: 0 g	cukor: 0 g	só: 0 g	szénhidrát: 79 g	cukor: 26 g	só: 1 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 2 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 9 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 2 g	só: 0,9 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt		

Speciális szakiskola étlap 2026. szeptember 7-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Vaj Fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcsstea Kolbász Margarin, 25%-os Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kígyóuborka	Tejben zabpehely Fahéj	Műzlikeverék Joghurt	Méz Fehérkenyér
	energia: 344 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 32 g só: 0,7 g	energia: 341 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,1 g cukor: 18 g só: 0,8 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g cukor: 23 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
	Köménymaglevés Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Csontleves májgombóccal Káposztás tészta	Zöldbableves Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csalamádékonzerv	Lebbencsleves Apróhús Kelkáposzta főzelék Fehérkenyér	Karfiollevés Töltött paprika Fehérkenyér
Ebéd	energia: 653 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 3,5 g	energia: 625 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g cukor: 12 g só: 2,3 g	energia: 561 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,7 g cukor: 15 g só: 5 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,6 g cukor: 8 g só: 3,4 g	energia: 793 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,7 g cukor: 35 g só: 3,5 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
	Párizsi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom	Kockasajt Kifli	Körözött Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Uborka	Sonka Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom	Műzli szelet Körte
	energia: 305 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,2 g cukor: 3 g só: 1,9 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 7 g só: 1,9 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g cukor: 6 g só: 0,9 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 3 g só: 2,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 24 g só: 0,2 g
Uzsonna	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szezámmag	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezámmag

Speciális szakiskola étlap 2026. szeptember 14-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Nutella Fehérkenyér	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Rozsos zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt Zabpehelykeksz	Gyümölcsstea Kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Virslisaláta Rozskenyér, teljes kiőrlésű
	energia: 315 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g só: 1,1 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 462 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 15 g cukor: 33 g zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 16 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 5 g só: 2 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g só: 3,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár
Ebéd	Burgonyaleves Vagdaltszelet Zöldbabfőzelék	Húsgombóc leves Darás tészta	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Fehérkenyér	Gyümölcsleves Tojáslepeny Spenót Fehérkenyér	Karalábéleves Gránátos tészta Csemege uborka
	energia: 610 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 23 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 8 g só: 2 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 22 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,5 g só: 2 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 23 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,9 g só: 2,1 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 25 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 22 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,3 g só: 7,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Sajtos pogácsa Kefir	Olasz felvágott Margarin, 25%-os Tönkölybúza fehérkenyér Kígyóuborka	Sonka Margarin, 25%-os Zsemle Uborka	Kolbász Margarin, 25%-os Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Vaj Fehérkenyér Paradicsom
	energia: 404 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 15 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,7 g só: 1,3 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 13 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,3 g só: 3,5 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g só: 1,6 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g só: 2,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,9 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója

Speciális szakiskola étlap 2026. szeptember 21-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Húskrém Fehérkenyér Zöldpaprika	Vajkrém Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Gyümölcsstea Szalámi Margarin, 25%-os Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Kaliforniai paprika piros	Tej Mézes karika	Gyümölcsstea Sonka Margarin, 25%-os Félbarna kenyér Zöldpaprika
	energia: 146 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 37 g só: 0,8 g	energia: 655 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 12,1 g cukor: 9 g só: 4,1 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 28 g só: 0,7 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 8 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt
Ebéd	Brokkoli krémleves Sült csirkecomb Rizs Céklakonzerv	Karfiol krémleves Rántott csirkemell Sóska főzelék Fehérkenyér	Vegyes zöldségleves Daragaluska Vadas Spagetti	Húsleves fásgaluskával Sült apróhús Rizibizi Csemege uborka	Frankfurti leves Lekváros bukta
	energia: 671 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,7 g cukor: 20 g só: 3,3 g	energia: 833 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,5 g cukor: 18 g só: 4 g	energia: 588 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 14 g só: 1,6 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,7 g cukor: 10 g só: 7,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g cukor: 24 g só: 3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: mustár; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Magvas rúd Alma	Halkrém Fehérkenyér Paradicsom	Müzli szelet Alma	Körte Kifli	Párizsi Margarin, 25%-os Rozskenyér, teljes kiőrlésű Paradicsom
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,9 g cukor: 10 g só: 2,2 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 17 g só: 0,2 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g cukor: 27 g só: 0,7 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,2 g cukor: 3 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt