Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. november 2-6.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sertészsír Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes, tejmentes	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Csokoládés-vaníliás piskótaszelet, gluténmentes	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém Gluténmentes fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sertés májaskrém, gluténmentes Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika
	energia: 196 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g szénhidrát: 22 g cukor: 7 g só: 0,4 g	energia: 268 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g szénhidrát: 52 g cukor: 16 g só: 0,1 g	energia: 182 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g szénhidrát: 26 g cukor: 18 g só: 0,2 g	energia: 334 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 8,8 g szénhidrát: 52 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 285 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g szénhidrát: 38 g cukor: 8 g só: 1,1 g
	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: mustár; csillagfürt
Uzsonna	Kakaós csiga, gluténmentes	Glutén- és allergénmentes Granet pogácsa	Margarin, 25%-os Gluténmentes magvas kenyér Zöldpaprika	Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes zsemle Kígyóuborka	Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Alma
	energia: 267 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g szénhidrát: 44 g cukor: 14 g só: 0,2 g	energia: 136 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,8 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 144 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g szénhidrát: 18 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 202 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g szénhidrát: 24 g cukor: 3 g só: 1,5 g	energia: 271 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g szénhidrát: 40 g cukor: 11 g só: 1,7 g
	Allergének: tojás Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. november 9-13.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sárgabarackdzsem Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér	Rizsital Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka	Rizsital Kakaós gabonapehely, gluténmentes	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Felvágott, sertés, mindenmentes, csökkentett sótartalmú Margarin, 25%-os Gluténmentes magvas kenyér Jégcsapretek
	energia: 193 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g szénhidrát: 38 g cukor: 20 g só: 0,6 g	energia: 202 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g szénhidrát: 30 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 217 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g szénhidrát: 27 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 289 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g szénhidrát: 56 g cukor: 18 g só: 0,1 g	energia: 268 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,9 g szénhidrát: 23 g cukor: 7 g só: 1,2 g
	Allergének: - Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt;kéndioxid, szulfit
Uzsonna	Házi halkrém margarinnal 0. Citrom Gluténmentes magvas kenyér	Csokoládés-vaníliás piskótaszelet, gluténmentes	Tépett sertéshús Gluténmentes magvas zsemle Zöldpaprika	Vegán túrókrém Fahéj Alma	Glutén- és allergénmentes Granet pogácsa Körte
	energia: 152 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g szénhidrát: 15 g cukor: 2 g só: 0,6 g	energia: 160 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g szénhidrát: 21 g cukor: 13 g só: 0,2 g	energia: 407 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g szénhidrát: 25 g cukor: 4 g só: 1,7 g	energia: 374 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 19 g / 16,1 g szénhidrát: 45 g cukor: 12 g só: 0,1 g	energia: 215 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,8 g szénhidrát: 34 g cukor: 16 g só: 1,2 g
	Allergének: szezám; hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: szezám Feltételezhető -	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: -

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. november 16-20.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Tojáskrém, margarinnal Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Vitaminozott rizsital Mézes margarinkém 0. Gluténmentes fehérkenyér	Rizsital Rizsdara Fahéj	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Vegán túrókrém Gluténmentes magvas kenyér Lilahagyma	Rizsital Sertés májaskrém, gluténmentes Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika
	energia: 216 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g szénhidrát: 28 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 223 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g szénhidrát: 39 g cukor: 11 g só: 0,7 g	energia: 298 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g szénhidrát: 64 g cukor: 8 g só: 0 g	energia: 344 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 15 g / 9,5 g szénhidrát: 45 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 342 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g szénhidrát: 47 g cukor: 10 g só: 1,1 g
	Allergének: mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: mustár; csillagfürt
Uzsonna	Pizzás csiga, gluténmentes	Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes magvas kenyér Kígyóuborka	Cukormentes gyümölcsös müzliszelet Alma	Glutén- és allergénmentes Granet pogácsa Alma	Felvágott, sertés, mindenmentes, csökkentett sótartalmú Margarin, 25%-os Gluténmentes magvas kenyér Jégcsapretek
	energia: 226 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g szénhidrát: 31 g cukor: 1 g só: 0,3 g	energia: 164 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g szénhidrát: 16 g cukor: 2 g só: 1,3 g	energia: 298 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g szénhidrát: 49 g cukor: 12 g só: 0 g	energia: 324 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 9,5 g szénhidrát: 42 g cukor: 10 g só: 2,4 g	energia: 246 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,9 g szénhidrát: 17 g cukor: 2 g só: 1,2 g
	Allergének: tojás Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap 2026. november 23-27.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital Eperdzsem Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér	Rizsital Rizsdara Kakaópor	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Baromfisonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Zöldpaprika	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Sertés májaskrém, gluténmentes Gluténmentes zsemle Kígyóuborka	Gyümölcstea, cukor nélkül Cukor Szárnyashúskrém Gluténmentes zsemle Zöldpaprika
	energia: 228 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g szénhidrát: 43 g cukor: 19 g só: 0,6 g	energia: 293 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g szénhidrát: 57 g cukor: 8 g só: 0 g	energia: 195 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g szénhidrát: 28 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 237 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g szénhidrát: 28 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 228 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g szénhidrát: 31 g cukor: 8 g só: 1,2 g
	Allergének: - Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: -	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: - Feltételezhető: mustár	Allergének: - Feltételezhető: -
Uzsonna	Gluténmentes mini kuglóf	Piskótatallér, gluténmentes Körte	Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Jégcsapretek	Baromfipárizsi, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes magvas kenyér Jégcsapretek	Gépsonka, allergénmentes Margarin, 25%-os Gluténmentes fehérkenyér Kígyóuborka
	energia: 533 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g szénhidrát: 57 g cukor: 34 g só: 1,2 g	energia: 225 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,6 g szénhidrát: 44 g cukor: 29 g só: 0 g	energia: 199 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 299 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,5 g szénhidrát: 25 g cukor: 3 g só: 1,7 g	energia: 238 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 3 g só: 2 g
	Allergének: tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: - Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: szezám Feltételezhető: csillagfürt;	Allergének: - Feltételezhető: csillagfürt

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!