

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Csurgatott tojásleves Milánói durum makaróni, sovány marhahússal, sovány sajttal	Babgulyás, zöldséges, pulykamellből Sajtos pogácsa, margarinnal	Gyömbéres sárgarépa leves Rakott zöldbab, sovány sertéshússal, barna rizzsel	Sütőtökrémleves Paprikásburgonya baromfivirsli vel, Kovászos uborka
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 49,6 g fehérje: 40,2 g zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g rost: 10,9 g só: 3,35 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 25,4 g rost: 3,3 g zsír / telített zs.: 18,6 g / 4,3 g só: 1,7 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 26,7 g rost: 13,1 g zsír / telített zs.: 18,5 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 511 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 27,4 g rost: 10,8 g zsír / telített zs.: 21,5 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 49,7 g fehérje: 13,7 g rost: 6,8 g zsír / telített zs.: 14,5 g / 2,8 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén, tej, Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető	Allergének: tej Feltételezhető	Allergének: szója Feltételezhető
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves 1 Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves, tejfölös, Graham- liszttel Gyömbéres rakott burgonya Vegyes saláta cukormentes	Paradicsomleves édesítővel, Graham-liszttel Gombás csirkemell Párolt bulgur Almás sárgarépás céklasaláta édesítővel	Reszelttészta leves, Graham-liszttel Zabpelyhes pulykahúsgombóc Sajtmártás zsírszegény sajttal Párolt mexikói vegeszöldség	Nyírségi gombócleves, csirkehúsból Mákos metélt, édesítővel
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 51,3 g fehérje: 24,8 g rost: 6,9 g zsír / telített zs.: 19,8 g / 3,03 g só: 2,05 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 29,7 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 11,5 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 51,9 g fehérje: 32,4 g rost: 11,7 g zsír / telített zs.: 16,5 g / 1,9 g só: 3,0 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 52,4 g fehérje: 32,8 g rost: 11,8 g zsír / telített zs.: 24,9 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 51,4 g fehérje: 26,2 g rost: 5,8 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,7 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, laktóz, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller, fruktóz, mák Feltételezhető
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel	Meggye leves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csöbenschült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 50,7 g fehérje: 27,8 g rost: 10,0 g zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g só: 2,85 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 30 g rost: 8,5 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 2,4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 27,5 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g só: 4,05 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 52,5 g fehérje: 50,1 g rost: 6,7 g zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g só: 3,5 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 34,1 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, tojás, hal, szesám, fruktóz Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkeraгу leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Kukorica-krémleves Sült baromfivirsli Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Pulykaraгу leves Gyümölcsrizs	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Nátúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 18,4 g rost: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 28,6 g rost: 10,1 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g só: 0,85 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g só: 1 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 31,2 g rost: 8,8 g zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető	Allergének: glutén, tojás, zeller, hal Feltételezhető

2025.október

Allergiamentes

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépaleves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütdőtkrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 64 g	energia: 739 Kcal szénhidrát: 89 g	energia: 951 Kcal szénhidrát: 97 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 39 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 64 g
	fehérje: 35 g cukor: 0 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	fehérje: 28 g cukor: 1 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g	fehérje: 13 g cukor: 1 g
	zsír / telített zs.: 31 g / 10 g só: 2,4 g	zsír / telített zs.: 33 g / 10,4 g só: 3,5 g	zsír / telített zs.: 50 g / 19,6 g só: 3,3 g	zsír / telített zs.: 32 g / 12,5 g só: 3,3 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5 g só: 3,7 g
	Allergének: Feltételezhető	Allergének: Feltételezhető	Allergének: zeller,;; Feltételezhető	Allergének: Feltételezhető	Allergének: Feltételezhető
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizsliszttel sürtve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 491 Kcal szénhidrát: 64 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 55 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 91 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 79 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 78 g
	fehérje: 28 g cukor: 0 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	fehérje: 30 g cukor: 6 g	fehérje: 26 g cukor: 3 g	fehérje: 21 g cukor: 15 g
	zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g só: 3 g	zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g só: 3,2 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sürtéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 77 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 66 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 37 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 58 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 81 g
	fehérje: 34 g cukor: 0 g	fehérje: 24 g cukor: 1 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g
	zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g só: 2,2 g	zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 3,2 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 39 g / 14,6 g só: 2,6 g
	Allergének: Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: hal; szesám, Feltételezhető	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkerau leves Glutén- és tojásmentes Gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejmentes kukorica krémleves Szojamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék	Pulykaraú leve Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejmentes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 559 Kcal szénhidrát: 88 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 72 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 69 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g
	fehérje: 19 g cukor: 0 g	fehérje: 25 g cukor: 3 g	fehérje: 18 g cukor: 33 g	fehérje: 30 g cukor: 8 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g
	zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g só: 3,3 g	zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g só: 2,6 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller, mustár Feltételezhető	Allergének: Feltételezhető	Allergének: zeller Feltételezhető	Allergének: Feltételezhető	Allergének: zeller, hal Feltételezhető

Speciális iskolás alsós étlap

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit