2026.február

	02.02.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 vegyeszöldség	Nyírségi gombócleves, csirkehúsból Mákos metélt, édesítővel
	energia: 488 Kcal; fehérje: 24,3 g; zsír / telített zs.: 19,8 g / 3,03 g; szénhidrát: 51,3 g; rost: 6,9 g; só: 2,05 g	energia: 436 Kcal; fehérje: 29,7 g; zsír / telített zs.: 11,5 g / 5,5 g; szénhidrát: 52,0 g; rost: 7,8 g; só: 1,5 g	energia: 479 Kcal; fehérje: 32,4 g; zsír / telített zs.: 16,5 g / 1,9 g; szénhidrát: 51,9 g; rost: 11,7 g; só: 3,0 g	energia: 569 Kcal; fehérje: 32,8 g; zsír / telített zs.: 24,9 g / 6,3 g; szénhidrát: 52,4 g; rost: 11,8 g; só: 2,6 g	energia: 502 Kcal; fehérje: 26,2 g; zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,7 g; szénhidrát: 51,4 g; rost: 5,8 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:

	02.09.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	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csőbensült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal; fehérje: 27,8 g; zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g; szénhidrát: 50,7 g; rost: 10,0 g; só: 2,85 g	energia: 566 Kcal; fehérje: 30 g; zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g; szénhidrát: 51,5 g; rost: 8,5 g; só: 2,4 g	energia: 522 Kcal; fehérje: 27,5 g; zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g; szénhidrát: 51,5 g; rost: 11,2 g; só: 4,05 g	energia: 847 Kcal; fehérje: 50,1 g; zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g; szénhidrát: 52,5 g; rost: 6,7 g; só: 3,5 g	energia: 613 Kcal; fehérje: 34,1 g; zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g; szénhidrát: 52,3 g; rost: 11,2 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; szezám; fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit

	02.16.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Zöldségkrémleves Sült baromfivirsli Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Sertésragu leves Főtt tojás Sóskamártás, édesítővel Teljes kiőrlésű zsemle	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal; fehérje: 18,4 g; zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g; szénhidrát: 50,2 g; rost: 6 g; só: 1,6 g	energia: 572 Kcal; fehérje: 28,6 g; zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g; szénhidrát: 52 g; rost: 10,1 g; só: 0,85 g	energia: 643 Kcal; fehérje: 31,9 g; zsír / telített zs.: 32,8 g / 8,2 g; szénhidrát: 52,7 g; rost: 14 g; só: 2 g	energia: 545 Kcal; fehérje: 37,4 g; zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g; szénhidrát: 50,8 g; rost: 7,8 g; só: 2,5 g	energia: 498 Kcal; fehérje: 31,2 g; zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g; szénhidrát: 50,5 g; rost: 8,8 g; só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, szezám; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető:

	02.23.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 sárgarépaleves Rakott zöldbab, sovány sertéshússal, barna rizzsel	Sütőtökkrémleves Paprikásburgonya baromfivirslivel, Kovászos uborka
	energia: 591 Kcal; fehérje: 40,2 g; zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g; szénhidrát: 49,6 g; rost: 10,9 g; só: 3,35 g	energia: 472 Kcal; fehérje: 25,4 g; zsír / telített zs.: 18,6 g / 4,3 g; szénhidrát: 50,2 g; rost: 3,3 g; só: 1,7 g	energia: 478 Kcal; fehérje: 26,7 g; zsír / telített zs.: 18,5 g / 5,7 g; szénhidrát: 50,2 g; rost: 13,1 g; só: 1,4 g	energia: 511 Kcal; fehérje: 27,4 g; zsír / telített zs.: 21,5 g / 5,4 g; szénhidrát: 50,5 g; rost: 10,8 g; só: 1,4 g	energia: 389 Kcal; fehérje: 13,7 g; zsír / telített zs.: 14,5 g / 2,8 g; szénhidrát: 49,7 g; rost: 6,8 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:

Diabetes

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus

2026. február	02.02.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizslisztttel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 581 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 497 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 660 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g szénhidrát: 91 g cukor: 6 g só: 3 g	energia: 621 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g szénhidrát: 79 g cukor: 3 g só: 3,2 g	energia: 459 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g szénhidrát: 78 g cukor: 15 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének:; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
	02.09.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes zsemle	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 620 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g szénhidrát: 77 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 656 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g szénhidrát: 66 g cukor: 1 g só: 2,2 g	energia: 380 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 583 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 9 g szénhidrát: 58 g cukor: 10 g só: 2 g	energia: 776 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 14,6 g szénhidrát: 81 g cukor: 0 g só: 2,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: hal; Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
	02.16.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes Gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejmentes zöldség krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék	Sertésragu leves Sült csirkemell Sóskamártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	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 fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g szénhidrát: 88 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 704 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g szénhidrát: 72 g cukor: 3 g só: 2,6 g	energia: 665 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,3 g szénhidrát: 50 g cukor: 12 g só: 2,6 g	energia: 615 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g szénhidrát: 69 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g szénhidrát: 97 g cukor: 1 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:
	02.23.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Rántott leves rizslisztttel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépaleves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtökkrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 677 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 739 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,4 g szénhidrát: 89 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 951 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 50 g / 19,6 g szénhidrát: 97 g cukor: 1 g só: 3,3 g	energia: 518 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 32 g / 12,5 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 520 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g szénhidrát: 64 g cukor: 1 g só: 3,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller;; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Speciális iskolás alsós étlap

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit

2026. február

	02.02.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizslisztttel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 617 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g szénhidrát: 68 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 528 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 27 g / 11,1 g szénhidrát: 59 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 704 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,4 g szénhidrát: 97 g cukor: 6 g só: 3,2 g	energia: 674 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g szénhidrát: 85 g cukor: 3 g só: 3,5 g	energia: 543 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g szénhidrát: 94 g cukor: 19 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének:; zeller Feltételezhető:

	02.09.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes zsemle	Zöldségleves Mustáros sertészszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 659 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,8 g szénhidrát: 82 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 696 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,1 g szénhidrát: 70 g cukor: 1 g só: 2,4 g	energia: 427 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 9,2 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 612 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,5 g szénhidrát: 61 g cukor: 10 g só: 2,1 g	energia: 823 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 15,5 g szénhidrát: 86 g cukor: 0 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: hal; Feltételezhető:	Allergének: mustár;; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit

	02.16.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejmentes zöldségkrémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék	Sertésragu leves Sült csirkemell Sóskamártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes zsemle	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejmentes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 623 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g szénhidrát: 99 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 758 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 37 g / 14,9 g szénhidrát: 79 g cukor: 4 g só: 2,8 g	energia: 699 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,6 g szénhidrát: 52 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 669 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g szénhidrát: 76 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 847 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 30 g / 4 g szénhidrát: 105 g cukor: 1 g só: 5,9 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

	02.23.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Rántott leves rizslisztttel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni, növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépaleves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtökkrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 729 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 943 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 1 g só: 4,4 g	energia: 978 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 51 g / 20,1 g szénhidrát: 99 g cukor: 1 g só: 3,4 g	energia: 617 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,1 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 553 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,3 g szénhidrát: 68 g cukor: 1 g só: 3,9 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:,	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Allergénmentes felsős étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus