

37. hét 2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12					
Étlap					
Sertésmentes iskola					
Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcs tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Fekete ribizli tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Friss citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	TK barnakenyér sószege ^y ¹ E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Mákos rúd ^{1,15,16} E: 263kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	Óvári sovány sajt ⁷ E: 117kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Sajtkrémes halkrém ^{4,7} E: 76kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Tökmagos trappistasajt-krém ^{7,15,16} E: 123kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 339kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Suhantott leves ^{1,3,7,9,10} E: 221kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Rántott szárnyaspárizsi sü ^t őben ^{1,3} E: 190kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 261kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tavaszi csirkemell szelet ¹ E: 196kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Csoki öntet ^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 24g, Só: 0,2g	Lecsós csirkemellragu ¹ E: 297kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Finomfőzelék ^{1,3,7,9,10} E: 339kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 47g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Tészta köret ^{1,3} E: 352kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Bulgur ¹ E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 386kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Korpás kifli sószege ^y ¹ E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	Sós pereg ¹ E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 4g, Só: 1,4g
	Vizes zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Joghurt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zott szívecske puding ⁷ E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	
	Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sajtkrém natúr ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		
	Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g				

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat