

45. hét 2025. november 3 - 2025. november 7						Étlap						Sertésmentes iskola					
Étkezés		2025.11.03 Hétfő		2025.11.04 Kedd		2025.11.05 Szerda		2025.11.06 Csütörtök		2025.11.07 Péntek							
Tízórai	Trópusi gyümölcstea ¹²			Tej ^{1,5%} ⁷			Friss citromos tea			Kakaó ⁷			Fekete ribizli tea ¹²				
	E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g			E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g			E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g			E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g				
	TK formakenyér ¹			Fehér formakenyér ¹			TK barnakenyér sószegény ¹			Foszlóskalács ^{1,3,7}			TK formakenyér ¹				
	E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g			E: 134kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g			E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g			E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g				
Ebéd	Körözött ^{3,7,10}			Vaj ⁷			Ráma margarin						Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷				
	E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g						E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 6g, Só: 0,0g				
	Zöldpaprika			Méz			Csirkemell sonka ^{1,6,7}										
	E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g			E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g			E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g							
	Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9}			Csirkemájgaluska leves ^{1,3,7,9,10}			Csontleves ^{1,3,7,9,10}			Csurgatott tojás leves ^{1,3,7,9,10}			Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10}				
	E: 264kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			E: 263kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g			E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g			E: 185kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g			E: 195kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g				
	TK formakenyér ¹			Baromfi virsli ^{1,6,7}			Pusztai pörkölt szárnyashúsból ¹			Temesvári csirke ^{1,7}			Halas-paradicsomos tészta ^{1,3,4}				
	E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			E: 151kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,4g			E: 537kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,2g			E: 303kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			E: 567kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,3g				
	Tejberizs kakaósórással ⁷			Lencsefőzelék ^{**1,7,10}			Vitamin saláta			Bulgur ¹			Sajt szórás ⁷				
	E: 414kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 82g, Cuk: 34g, Só: 0,2g			E: 384kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 0,4g			E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g			E: 364kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g			E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g				
	Szezonális gyümölcs						Szezonális gyümölcs										
	E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g										
Uzsonna	Vizes zsemle ¹			TK zsemle ^{**1}			Vajas kifli ^{1,7}			TK zsemle ^{**1}			Burgonyás pogácsa ^{1,12}				
	E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g			E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g			E: 136kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,7g			E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g			E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,2g				
	Flóra margarin			Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17}			Joghurt ⁷			Flóra margarin			Alma ^{**}				
	E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g			E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g			E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g			E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	Kópé szelet ⁶			AMMERLAND szeletelt sajt ⁷						Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10}							
	E: 91kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g			E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g						E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g							
				Jégcsapretek						Kígyóuborka							
				E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g						E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g							

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat