

47. hét 2025. november 17 - 2025. november 21						Étlap						Sertésmentes iskola					
Étkezés		2025.11.17 Hétfő		2025.11.18 Kedd		2025.11.19 Szerda		2025.11.20 Csütörtök		2025.11.21 Péntek							
Tízórai	Jó reggelt gyümölcs tea ¹²		Tej ^{1,5%} ⁷		Friss citromos tea		Tejeskávé ⁷		Vadmálnás 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: 131kcal, 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 formakenyér ¹		TK Buci ^{**1}		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: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 111kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g								
	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17}		Vaj ⁷		Zöldfűszeres túrókrém ⁷				Tökmagos trappistasajt-krém ^{7,15}								
E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g				E: 163kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g									
Baromfipárizsi ^{1,6,7}		Sárgabarack lekvár		Zöldpaprika				Jégcsapretek									
E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g		E: 6kcal, 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									
Paradicsom																	
E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g																	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,7,9,10}		Csontleves ^{1,3,7,9,10}		Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10}		Halgaluska-leves ^{**1,3,4,7,9,10}		Paradicsomleves ^{1,3,9}								
	E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 278kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 185kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,0g								
	Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10}		Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7,15}		Leves gyöngy ^{1,3,7}		Vagdalt pogácsa pulykahúsból sütőben ^{1,3}		Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17}								
	E: 166kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		E: 241kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 325kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 325kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,6g								
	Zöldborsófőzelék ^{1,7}		Tészta köret ^{1,3}		Tavaszi szárnyashúsos bulgur ¹		Burgonyafőzelék ^{1,7}		Párolt rizs								
E: 328kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 5g, Só: 0,2g		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 436kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 0,4g		E: 336kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 386kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g									
Szezonális gyümölcs				Szezonális gyümölcs				Vitamin saláta									
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				E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g									
Uzsonna	Kifli ¹		TK zsemle ^{**1}		Korpás kifli sószegény ¹		Lenmagos TK zsemle ¹		Almás párna ^{**1}								
	E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g		E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		E: 163kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g		E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g								
	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷		Flóra margarin		Kocka sajt ⁷		Ráma margarin										
	E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g										
			Csirkemell sonka ^{1,6,7}				Kópé szelet ⁶										
		E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g				E: 91kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g											
		Kígyóuborka				Sárgarépa hasáb											
		E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat