

41. hét 2025. október 6 - 2025. október 10			Étlap		Sertésmentes iskola	
Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek	
Tízórai	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Vadmálnás tea ¹² 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	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	
	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Molnárka ^{1,3} E: 285kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rozsos,magvas kifli ^{1,15,16} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	
	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Csicseriborsós sajtkrém ^{**7} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	
	Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Babgulyás pulykából ^{1,9} E: 285kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} E: 159kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} E: 187kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Túrós metélt ^{1,7} E: 477kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 69g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Pulykapörkölt ¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	MSC Alaszkai tőkehal nuggets sütőbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkemell paprikás ^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 360kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges rizs E: 355kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vagdaltpogácsa pulykahúsból sütőben ^{1,3} E: 325kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Bulgur ¹ E: 364kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	
			Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposztafőzelék ¹ E: 226kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Vegyesvágott savanyú ¹² E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,6g	
Uzsonna	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	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	Fahéjas csiga kelt ^{**1,3} E: 229kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, Cuk: 16g, Só: 0,5g	
	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Delma multivitamin margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		Kocka sajt ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldpaprika E: 6kcal, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat