

3. hét 2026. január 12 - 2026. január 16

Étlap

Sertésmentes iskola

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Citromos tea 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	Fekete ribizli tea 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	Trópusi gyümölcs ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
	Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Mézes gabonapehely ^{1,7} E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Baromfi májas ^{1,6,7} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldséges sajtkrém pirított napraforgó maggal ⁷ E: 124kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Snidlinges túrókrém ⁷ E: 59kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 209kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Zöldbableves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} E: 111kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,1g
	Bolognai makaróni (pulyka) ^{1,7} E: 604kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 83g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Korpás kenyér ¹ E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Natúr csirkemell ¹ E: 137kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 261kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Édes-savanyú csirkeapró ^{1,6} E: 175kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,8g
	Gyümölcspüré E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemell dinő sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Savanyúkáposztás burgonya ¹² E: 442kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tészta köret ^{1,3} E: 391kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Párolt rizs E: 484kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
		Túró Rudi ^{7,15,16} E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
	Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 389kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,3g				
Uzsonna	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zsemle ¹ E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Pizzás csiga kelt tészta ¹ E: 262kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 0,4g
	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Natúr kocka sajt ⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tojás karika ³ E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10} E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Paradicsom E: 7kcal, 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	Kígyóuborka 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat