

9. hét 2026. február 23 - 2026. február 27

Étlap

Sertésmentes iskola

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	Citromfű-alma tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Házi szárnyas májkrém E: 76kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej^{1,5%}⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csokis gabonagolyó^{1,7,16} E: 158kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 14g, Só: 0,1g	Citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Delma margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojás karika³ E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Fokhagymás karfiolkрем⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Csipkebogyó-hibiszkusz tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Hot Dog (szárnyas)^{1,6,7} E: 180kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,4g
Ebéd	Lencseleves^{1,3,7,9,10} E: 289kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csikóstokány csirkecombból SM^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tészta köret^{1,3} E: 318kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgarépas vajgaluska leves^{1,3,7,9,10} E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zabpelyhes baromfi vagdalt^{1,3} E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsomos káposzta^{1,9} E: 369kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 22g, Só: 0,3g	Francia hagymakrémleves^{1,7,15} E: 306kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Budapest csirkeragu¹ E: 244kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Barna rizs E: 257kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Hagluska-leves^{1,3,4,7,9,10} E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Serpenyős burgonya pulykahússal E: 400kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Céklasaláta E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,3g	Gulyásleves pulykahúsból^{1,3,9} E: 307kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejbedara kakaószórással^{1,7} E: 461kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 86g, Cuk: 42g, Só: 0,2g
Uzsonna	Fahéjas csiga¹ E: 197kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges szelet(pulyka)^{6,10} E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle¹ E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kefir poharas⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Félbarna kenyér¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Göcseji füstölt csirkemell sonka⁶ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Natúr kocka sajt⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért 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