

13. hét 2026. március 23 - 2026. március 27						Étlap						Sertésmentes iskola					
Étkezés		2026.03.23 Hétfő		2026.03.24 Kedd		2026.03.25 Szerda		2026.03.26 Csütörtök		2026.03.27 Péntek							
Tízórai	Citromos tea		Tej1,5% ⁷		Kakaó ⁷		Eper-tejszínes tea ¹²		Erdei gyümölcstea								
	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: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g								
	Tökmagos kenyér ¹		Rozskenyér ¹		Molnárika ¹		TK formakenyér ¹		Félbarna kenyér ¹								
	E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g								
	Házi csirkemájkrém ⁷		Vaj ⁷				Körözött ^{3,7,10}		Házi szárnyas húskrém ^{1,7,10}								
E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 59kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g									
Kígyóuborka		Méz				TV paprika		Paradicsom									
E: 4kcal, 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: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g									
Ebéd	Zabgaluska leves ^{1,3,7,9,10}		Currys karfiol krémleves ^{1,3,7,9,10}		Tojásleves ^{1,3,7,9,10}		Zöldségleves ^{1,3,9}		Frankfurti leves (baromfi) ^{1,6,7}								
	E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 174kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 244kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,0g								
	TK formakenyér ¹		Leves gyöngy ^{1,3,7}		TK formakenyér ¹		Harcsapaprikás ^{1,4,7}		Meggyes töltött núdli ^{1,3,7}								
	E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 292kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		E: 736kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 124g, Cuk: 28g, Só: 2,6g								
	Sajtos tortellini ^{1,3,7}		Csirke nuggets sütőben ^{1,3,6,7,10}		Chilisbab (szárnyas)		Bulgur ¹										
E: 423kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 261kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,5g		E: 457kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 0,2g		E: 364kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g											
Paradicsom mártás ^{1,9}		Rizi-Bizi		Szezonális gyümölcs													
E: 254kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 36g, Cuk: 16g, Só: 0,2g		E: 377kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g													
Szezonális gyümölcs		Csemege uborka															
E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g															
Uzsonna	Kifli ¹		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		Almás párna ^{**1}		TK formakenyér ¹								
	E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g								
	Kefir poharas ⁷		Ráma harmónia		Delma multivitamin margarin ⁷				Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17}								
	E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g								
	Zöldséges szelet(pulyka) ^{6,10}		Paradicsom		Kígyóuborka				Csirkemell sonka ^{1,6,7}								
E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g									

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. 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