

12. hét 2026. március 16 - 2026. március 20						Étlap						Sertésmentes iskola					
Étkezés		2026.03.16 Hétfő		2026.03.17 Kedd		2026.03.18 Szerda		2026.03.19 Csütörtök		2026.03.20 Péntek							
Tízórai	Tej ^{1,5%} ⁷		Csipkebogyó-hibiszkusz tea		Vadmálnás tea ¹²		Tejeskávé ⁷		Citromfű-alma tea ¹²								
	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: 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								
	Fahéjas gabonapehely ^{1,16}		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		Brió ^{**1,3,7}		TK formakenyér ¹								
	E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,1g		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: 119kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 0,3g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g								
Ebéd	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10}		Paradicsomleves ^{1,3,9}		Lenmagos daragaluska leves ^{1,3,7,9,10}		TK formakenyér ¹		Sajtkrémleves ^{1,3,7,9,10,15}								
	E: 170kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 0,0g		E: 184kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 288kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g								
	Budapest csirketokány ¹		Tarhonyás hús pulykából ^{1,3}		Dinosaur (pulyka) sültben ^{1,3,6,7,9,10}		Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10}		TK formakenyér ¹								
	E: 244kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 644kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		E: 183kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		E: 187kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g								
Uzsonna	Párolt rizs		Céklasaláta		TK formakenyér ¹		Kukoricás pulykaragu ¹		Paprikás burg. baromfi virslikarikával ^{1,6,7}								
	E: 386kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,3g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		E: 408kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 1,4g								
	Szezonális gyümölcs				Sárgaborsó-főzelék ¹		Bulgur ¹		Vitamin saláta								
	E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				E: 389kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 382kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g								
	TK formakenyér ¹		Kifli ¹		Zsemle ¹		TK formakenyér ¹		Tökmagos kenyér ¹								
	E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g		E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g								
	Delma margarin ⁷		Gyümölcsös joghurt 125g ⁷		Bords Eve csók. zsírtartalmú margarin ^{7,17}		Natúr kocka sajt ⁷		Ráma margarin								
	E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g		E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g								
	Baromfipárizsi ^{1,6,7}				Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶		Paradicsom		Csirkemell sonka ^{1,6,7}								
	E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g				E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		E: 7kcal, 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								
	Kígyóuborka								Kápia paprika								
	E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g								E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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