

18. hét 2026. április 27 - 2026. április 30					Étlap					Sertésmentes iskola				
Étkezés		2026.04.27 Hétfő		2026.04.28 Kedd		2026.04.29 Szerda		2026.04.30 Csütörtök						
Tízórai	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		Trópusi gyümölcstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		Fekete ribizli tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g							
	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		Rozskenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g							
	Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Mediterrán tonhalkrém ^{1,3,4,10} E: 118kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Csicseriborsókrém ⁷ E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g							
	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g							
Ebéd	Francia hagymakrémleves ^{1,7,15} E: 306kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 191kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 169kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17} E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,0g							
	Budapest csirketokány ¹ E: 244kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Natúr csirkemell ¹ E: 167kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Sárgarépas halfasírt ^{1,3,4} E: 328kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Csirkemell pörkölt ¹ E: 242kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g							
	Bulgur ¹ E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Petrezselymes burgonya E: 440kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kukoricás rizs E: 362kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Tészta köret ^{1,3} E: 314kcal, 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		Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Káposzta saláta E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g							
Uzsonna	Tökmagos kenyér ¹ E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Rozskenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Mákos búrkifli ^{1,15} E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g							
	Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, 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							
	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g						Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g							

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