

19. hét 2026. május 4 - 2026. május 8

Étlap

Sertésmentes iskola

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Tízórai	<p>Csipkebogyó-hibiszkusz tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Baromfi májas^{1,6,7} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kakaó⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Briós^{**1,3,7} E: 119kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 3g, Só: 0,3g</p>	<p>Tej^{1,5%⁷} E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Padlizsánkrém⁷ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Vadmeggy gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Delma multivitamin margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Tojás karika³ E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromfű-alma tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Sajtkrém natúr⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Daragaluska-leves^{1,3,7,9,10} E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Pulykapörkölt¹ E: 254kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kapros tökfőzelék^{1,7} E: 296kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,2g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Brokkolikrémleves^{1,3,7,9,10,15} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kukoricapehely morzsás csirkemell csík^{1,3,6,7,9,10,17} E: 336kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p>Hagymás tört burgonya E: 326kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kovászos uborka¹ E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p>Lencsegulyás (pulyka)^{1,3,7,9,10} E: 317kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Epres minigombóc^{1,3,7} E: 509kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 86g, Cuk: 10g, Só: 0,7g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Zöldségleves^{1,3,9} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tejszínes -kukoricás halragu^{1,4,7} E: 307kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Párolt rizs E: 404kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gombaleves zöldséges^{1,9} E: 136kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Lecsós virsli (baromfi)¹ E: 441kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p>Tarhonya^{1,3} E: 322kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>
Uzsonna	<p>Kifli¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g</p> <p>Natúr kocka sajt⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Csirkemell sonka^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Rozskenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Delma margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>AMMERLAND szeletelt sajt⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Zsemle¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Gyümölcsös joghurt 125g⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g</p>	<p>Túrós batyu^{1,3,7,12} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, Só: 0,5g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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