

23. hét 2026. június 1 - 2026. június 5

Étlap

Sertésmentes iskola

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	<p>Tej1,5%⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg</p> <p>Csokis gabonagolyó^{1,6,7,16} E: 125kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Trópusi gyümölcsstea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Házi szárnyas húskrém^{1,7,10} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Eper-tejszínes tea¹² E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Rozskenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Tojás karika³ E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg</p> <p>Tökmagos kenyér¹ E: 172kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p>Magyaros vajkrém⁷ E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Citromfû-alma tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</p> <p>Baromfi májas^{1,6,7} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves^{1,3,9} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Pulykapörkölt¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg</p> <p>Zabrudj^{1,16,17} E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,3,7,9,10} E: 235kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,0mg</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Budapest csirkeragu SM¹ E: 215kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Bulgur¹ E: 330kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7,10,15,16,17} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 25,0mg</p> <p>Brassói aprópecsenye pulyka** SM¹ E: 500kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Káposzta saláta E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Lenmagos vajgaluska leves^{1,3,7,9,10} E: 129kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</p> <p>Panírozott mustáros halfilé^{1,3,4,7,10} E: 222kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p>Párolt rizs 1/2 adag^{1,3,7,9,10} E: 272kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p> <p>Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag^{1,3,7,9,10} E: 55kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</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, Ca: 0,0mg</p> <p>Darás metélt^{1,3} E: 634kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 117g, Cuk: 26g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>
Uzsonna	<p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Csirkemell sonka^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Kifli¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Natúr kocka sajt⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p>Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</p> <p>Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</p> <p>Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p>Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p> <p>Pannon csirkemell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</p>	<p>Pizzás csiga^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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