

25. hét 2026. június 15 - 2026. június 19

Étlap

Sertésmentes iskola

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Rozskenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Félbarna kenyér¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Lenmagos sajtkrém⁷ E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 1,5%⁷ TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Padlizsánkrém^{3,7,10} E: 32kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Citromfű-alma tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Rozskenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Baromfi májas^{1,6,7} E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vajkrém⁷ E: 114kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Májgombóc leves (csirke)^{1,3,7,9,10} E: 265kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Mézes-mustáros csirkemell tokány^{1,3,7,9,10} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves^{1,3,9} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csibe fasírt (sütőben)^{1,3,6,7} E: 189kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyafőzelék^{1,3,7,9,10} E: 281kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Túró rudj^{7,15,16} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros zöldbaleves^{1,3,7,9,10} E: 135kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Bolognai spagetti (pulyka)^{1,7} E: 559kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos halgaluska leves^{1,3,4,7,9,10} E: 193kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Ananászos csirkemell ragu¹ E: 273kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,3g Bulgur¹ E: 382kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Babgulyás pulykából^{1,3,9} E: 315kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Epres minigombóc^{1,3,7} E: 485kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 81g, Cuk: 10g, Só: 0,6g
Uzsonna	TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pannon csirkemell sonka E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	TK kifli¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kefir poharas⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tökmagos kenyér¹ E: 172kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK kifli¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Natúr kocka sajt⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 249kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,8g

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

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék 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