

40. hét 2026. szeptember 28 - 2026. október 2				Étlap		Sertésmentes iskola	
Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek		
Tízórai	Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg	Citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg		
	Tökmagos kenyér ¹ E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Hot Dog (szárnyas) ^{1,3,6,7,10} E: 447kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 61g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg		
	Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Padlizsánkrem ^{3,7,10} E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 5,0mg		Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg		
	Sárgabarack lekvár E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tojás karika ³ E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves SM ^{1,3,7,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Csirkemájás zöldséges rizottó ^{1,3,7,9,10} E: 556kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,7,9,10} E: 229kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		
	Bakonyi csirkeragu SM ^{1,7} E: 317kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg	Csicseriborsó krémleves ^{1,3,7,9,10} E: 301kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Tejbendara ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk: 22g, Só: 0,6g, Ca: 285,0mg	Kapros harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 251kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 20,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		
	Bulgur ¹ E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Mongol saláta ^{10,12} E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Tészta köret ^{1,3} E: 318kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Falafel ¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg		
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Sajt szórat ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 90,0mg	Kakaó szórat E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Kelkáposzta főzelék ¹ E: 260kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		
Uzsonna	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		
	Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 142,5mg			
	Pulykamell sonka E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		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				
	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg				
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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat