

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 Tökmagos kenyér ¹ E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, 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 Sárgabarack lekvár E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Citromos tea TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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 Tojás karika ³ E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, 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	Tej1,5% ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, 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	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves SM ^{1,3,9,10} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, 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 Bulgur ¹ E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirke májas 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 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 Mongol saláta ^{10,12} E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, 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	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 Tejbendara ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 57g, Cuk: 22g, Só: 0,6g, Ca: 285,0mg TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kakaó szórat E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 Kapos harcsapaprikás ^{1,4,7} E: 251kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 20,0mg Tészta köret ^{1,3} E: 318kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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 TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, 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 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 Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Pulykamell sonka E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, 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	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, 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	Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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 Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 142,5mg	Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg

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