

| 44. hét 2026. október 26 - 2026. október 30 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Étlap                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |
| Sertésmentes iskola                         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |
| Étkezés                                     | 2026.10.26<br>Hétfő                                                                                                             | 2026.10.27<br>Kedd                                                                                                               | 2026.10.28<br>Szerda                                                                                                                                     | 2026.10.29<br>Csütörtök                                                                                                                         | 2026.10.30<br>Péntek                                                                                                                      |
| Tízórai                                     | Citromfű-alma tea <sup>12</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg              | Őszibarack gyümölcs tea <sup>12</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg         | Kakaó <sup>7</sup><br>E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg                                                | Erdei gyümölcs tea<br>E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                           | Tejeskávé <sup>7</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg                             |
|                                             | Tökmagos kenyér <sup>1</sup><br>E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg               | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                 | Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup><br>E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                                      | Rozskenyér <sup>1</sup><br>E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                    | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                          |
|                                             | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                                | Baromfi májas <sup>1,6,7</sup><br>E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                |                                                                                                                                                          | Kápia paprikás sajtkrém <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg                      | Csicseriborsókrém <sup>7</sup><br>E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg                        |
|                                             | Tojás karika <sup>3</sup><br>E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                    | Kígyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 | TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                              |
| Ebéd                                        | Zellerkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 182kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg    | Hamis gulyásleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 196kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg     | Daragaluska-leves <sup>1,3,9</sup><br>E: 123kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                                  | Tarhonyaleves SM <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 192kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                     | Zöldségleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                        |
|                                             | Leves gyöngy <sup>1,3,7</sup><br>E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg                | Vadas pulykatokány <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 254kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 17g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 20,0mg | Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,6,7,9,10,17</sup><br>E: 336kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg | Halvagdalt (sütőben)** <sup>1,3,4</sup><br>E: 196kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0,0mg                   | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg                          |
|                                             | Pritaminos szárnyas tokány <sup>1,7</sup><br>E: 231kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg | Teljes kiőrlésű tésztaöret <sup>1,3</sup><br>E: 324kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg  | Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup><br>E: 221kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg                                     | Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg | Székelykáposzta pulykahúsból SM <sup>1,7,12</sup><br>E: 352kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 25,0mg |
|                                             | Párolt rizs<br>E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                |                                                                                                                                  | Szezonális gyümölcs<br>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                  | Párolt rizs 1/2 adag <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 205kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                 | Szezonális gyümölcs<br>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                   |
| Uzsonna                                     | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                | Zsemle <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg                         | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                                         | TK zsemle <sup>1</sup><br>E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg                                     | Pizzás csiga <sup>1,7</sup><br>E: 221kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg                           |
|                                             | Delma margarin <sup>7</sup><br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                  | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                                 | Ráma harmónia<br>E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                        | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                                                |                                                                                                                                           |
|                                             | Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup><br>E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg            | AMMERLAND szeletelt sajt <sup>7</sup><br>E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg        | Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg                               | Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup><br>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg                |                                                                                                                                           |
|                                             | TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                    |                                                                                                                                  | Paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                             | Kígyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                   |                                                                                                                                           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. 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