

46. hét 2026. november 9 - 2026. november 13						Étlap						Sertésmentes iskola					
Étkezés		2026.11.09 Hétfő		2026.11.10 Kedd		2026.11.11 Szerda		2026.11.12 Csütörtök		2026.11.13 Péntek							
Tízórai		Trópusi gyümölcsstea ¹²		Fekete ribizli tea ¹²		Tejeskávé ⁷		Vadmálnás tea ¹²		Tej1,5% ⁷							
		E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg		E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg							
		Kocka sajt ⁷		TK formakenyér ¹		Meggyes croissant ^{1,7,12}		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹							
		E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg							
		Zsemle ¹		Mediterrán tonhalkrém ^{1,3,4,10}				Snidlinges túrókrém ⁷		Padlizsánkrém ^{3,7,10}							
		E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		E: 64kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg				E: 59kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 34,0mg		E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 5,0mg							
		TV paprika						TV paprika		TV paprika							
		E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg						E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg							
Ebéd		Sárgaborsóleves SM ^{1,3,7,9,10}		Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10}		Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10}		Tárkonyos halgaluska leves ^{1,3,4,7,9,10}		Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17}							
		E: 309kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		E: 194kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg		E: 192kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg		E: 193kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg		E: 160kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg							
		Hentestokány pulykahúsból SM ^{1,5,7,9,10}		Csirkemájás zöldséges rizottó ^{1,3,7,9,10}		Főtt tojás ³		Csokis minigombóc ^{1,3,7}		BBQ csirkecomb ^{1,7,9,10}							
		E: 281kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg		E: 549kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg		E: 84kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 545kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 282kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 34g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg							
		Tésztá köret ^{1,3}		Ecetescékla		Finomfőzelék ^{1,3,7,9,10}		Fahéjas szórát		Petrezselymes burgonya							
		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		E: 266kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 20g, Só: 0,2g, Ca: 57,0mg		E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 382kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg							
		Reszelt sajt ⁷				Piros gyümölcsös müzliszelet ^{1,6,7,15,16,17}		Alma		Vitamin saláta							
		E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 90,0mg		E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 90,0mg		E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg							
Uzsonna		TK formakenyér ¹		Kifli ¹		TK formakenyér ¹		Zsemle ¹		Sajtos pogácsa ^{1,3,7}							
		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg		E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		E: 249kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0,0mg							
		Ráma margarin		Gyümölcsös joghurt 125g ⁷		Ráma margarin		Vaj ⁷									
		E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 142,5mg		E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg		E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg									
		Pannon csirkemell sonka				Francia Baromfi szelet ^{1,6,7}		AMMERLAND szeletelt sajt ⁷									
		E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg				E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg		E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg									
		Kígyóuborka				Kígyóuborka		Paradicsom									
		E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg				E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg									

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteesszük. 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