ÉTLAP (Iskola diétás)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Szemere Bertalan Általános Iskola - HM - Hüvelyes mentes DIÉTÁS

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd		Zöldséges reszelttésztaleves (1;3;9;12) EN:476.92 kJ; 114.91 kcal; FH:2.48 g; SZH:12.31 g; ZS:6.02 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.98 g;	Csontleves (1;6;9;10;12) EN:237.25 kJ; 57.33 kcal; FH:0.82 g; SZH:4.03 g; ZS:4.14 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.80 mg; CK:1.14 g;	Zöldségkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:247.70 kJ; 59.58 kcal; FH:1.29 g; SZH:6.70 g; ZS:2.96 g; TZS:0.58 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.03 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:453.86 kJ; 109.17 kcal; FH:2.16 g; SZH:15.32 g; ZS:4.20 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.64 g;
		Sertéssült EN:811.53 kJ; 195.19 kcal; FH:17.43 g; SZH:0.33 g; ZS:13.72 g; TZS:3.17 g; SÓ:0.86 mg;	Tészta levesbetét (1;3) EN:193.71 kJ; 46.52 kcal; FH:1.25 g; SZH:7.30 g; ZS:1.35 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.21 mg; CK:0.11 g;	Aprópecsenye parad.püre nélkül (1;12) EN:836.63 kJ; 201.34 kcal; FH:15.61 g; SZH:3.35 g; ZS:13.87 g; TZS:2.97 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.26 g;	Laktózmentes túró Magic Milk (7) EN:157.50 kJ; 37.68 kcal; FH:3.60 g; SZH:1.05 g; ZS:2.10 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.02 mg; CK:1.05 g;
		Karfiolfőzelék (1;12) EN:1049.64 kJ; 252.88 kcal; FH:5.45 g; SZH:21.14 g; ZS:16.20 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.43 mg; CK:1.40 g;	Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12) EN:687.48 kJ; 165.00 kcal; FH:12.97 g; SZH:8.53 g; ZS:8.32 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.89 mg; CK:1.14 g;	Párolt rizs (diab.) (12) EN:637.76 kJ; 152.77 kcal; FH:2.89 g; SZH:31.22 g; ZS:1.74 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.65 mg; CK:0.06 g;	Laktózmentes tejföl (7) EN:263.10 kJ; 62.94 kcal; FH:0.94 g; SZH:1.09 g; ZS:6.06 g; TZS:3.06 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.08 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Petrezselymes burgonya (12) EN:436.71 kJ; 104.66 kcal; FH:2.51 g; SZH:20.01 g; ZS:1.40 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.80 g;	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3) EN:570.29 kJ; 136.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:23.36 g; ZS:2.98 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.28 mg; CK:0.35 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola diétás)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Szemere Bertalan Általános Iskola - SHMI1 - Sertéshúsmentes iskolás

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
tízórai		Vaníliás tej (7) EN:472.70 kJ; 112.09 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:12.90 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;
		Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	Snidlinges túrókrém (7;10;12) EN:291.05 kJ; 69.53 kcal; FH:3.51 g; SZH:0.63 g; ZS:5.82 g; TZS:2.55 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.51 g;	Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g;
			Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;
			Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;		Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
ebéd		Reszelttésztaleves (1;3;7;9;12) EN:138.36 kJ; 33.22 kcal; FH:0.93 g; SZH:5.30 g; ZS:0.87 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.67 g;	Csontleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:103.28 kJ; 24.87 kcal; FH:0.56 g; SZH:2.93 g; ZS:1.14 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.29 mg; CK:0.75 g;	Vadas szárnyastokány (1;7;9;10;12) EN:756.15 kJ; 181.41 kcal; FH:12.16 g; SZH:9.72 g; ZS:10.33 g; TZS:3.10 g; SÓ:0.70 mg; CK:3.99 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:529.96 kJ; 127.46 kcal; FH:2.47 g; SZH:18.30 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.90 g;
		Fűszeres sült csirkemellfilé (12) EN:367.08 kJ; 88.34 kcal; FH:12.42 g; SZH:0.58 g; ZS:4.00 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.30 mg; CK:0.09 g;	Csiki csirkeaprópecsenye (1;3;6;7;9;10;12) EN:499.98 kJ; 120.06 kcal; FH:12.04 g; SZH:4.54 g; ZS:5.91 g; TZS:1.11 g; SÓ:0.71 mg; CK:1.15 g;	Petrezselymes burgonya (12) EN:663.42 kJ; 159.01 kcal; FH:3.78 g; SZH:30.03 g; ZS:2.31 g; TZS:0.26 g; SÓ:0.31 mg; CK:1.21 g;	Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:814.50 kJ; 194.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:37.50 g; ZS:2.50 g; TZS:0.50 g; CK:18.50 g;
		Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1388.81 kJ; 333.30 kcal; FH:6.93 g; SZH:45.87 g; ZS:13.14 g; TZS:3.71 g; SÓ:0.73 mg; CK:2.61 g;	Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:698.58 kJ; 166.74 kcal; FH:10.37 g; SZH:21.01 g; ZS:2.44 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.80 g;	Csoki öntet (1;5;7;8) EN:424.96 kJ; 101.21 kcal; FH:3.40 g; SZH:15.37 g; ZS:2.90 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.12 mg; CK:14.34 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;		Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g;	
uzsonna		Gallicoop mellcsemge szeletelt 70g (6;9;10) EN:91.60 kJ; 25.88 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.46 g; ZS:1.16 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.26 g;	Libazsír EN:562.59 kJ; 134.59 kcal; FH:0.07 g; ZS:14.85 g; TZS:4.52 g; SÓ:0.00 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ; 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; TZS:9.87 g; SÓ:0.61 mg;
		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	
		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	
		Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola diétás)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Szemere Bertalan Általános Iskola - VEGA - Vegetáriánus

	Hétfő 11.09	**Kedd** 11.10	**Szerda** 11.11	**Csütörtök** 11.12	**Péntek** 11.13
ebéd		Reszelttésztaleves (1;3;7;9;12) EN:190.42 kJ; 45.68 kcal; FH:1.29 g; SZH:7.35 g; ZS:1.16 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.90 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Sárgaborsó krémleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:698.58 kJ; 166.74 kcal; FH:10.37 g; SZH:21.01 g; ZS:2.44 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.80 g;	Zöldséges burgonyaleves (1;9;10;12) EN:318.24 kJ; 76.58 kcal; FH:1.51 g; SZH:10.31 g; ZS:3.15 g; TZS:0.35 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.79 g;
		Főtt tojás (3) EN:414.29 kJ; 99.11 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg;	Lecsós gombaragu (9;12) EN:358.94 kJ; 86.62 kcal; FH:4.81 g; SZH:4.90 g; ZS:5.28 g; TZS:0.59 g; SÓ:1.48 mg; CK:0.84 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g;	Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1629.00 kJ; 389.00 kcal; FH:9.00 g; SZH:75.00 g; ZS:5.00 g; TZS:1.00 g; CK:37.00 g;
		Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1388.81 kJ; 333.30 kcal; FH:6.93 g; SZH:45.87 g; ZS:13.14 g; TZS:3.71 g; SÓ:0.73 mg; CK:2.61 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;	Barbecue karfiolragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:213.55 kJ; 51.40 kcal; FH:2.15 g; SZH:5.20 g; ZS:2.44 g; TZS:0.29 g; SÓ:0.54 mg; CK:1.90 g;	Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ; 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.26 mg; CK:28.63 g;
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg;	
				Petrezselymes burgonya (12) EN:1178.96 kJ; 282.68 kcal; FH:6.59 g; SZH:52.09 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.72 mg; CK:2.11 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.