

ÉTLAP (Iskola normál)

Szemere Bertalan Általános Iskola - ED -

2026.10.19. - 2026.10.25.

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
tízórai	Forralt 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;	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;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 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;	
	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;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 g;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g;	Ízesített sajtkrém (7) EN:202.50 kJ; 48.75 kcal; FH:2.70 g; SZH:0.33 g; ZS:4.10 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.28 g;	
	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;		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;	
		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;		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	
ebéd A	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:721.24 kJ; 173.29 kcal; FH:7.29 g; SZH:8.77 g; ZS:12.06 g; TZS:4.03 g; SÓ:1.29 mg; CK:1.68 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;	Sió almalé 100% EN:366.00 kJ; 86.00 kcal; SZH:20.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:19.40 g;	
	Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ; 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:1.81 g; SÓ:1.99 mg; CK:9.36 g;	Pulyka nuggets tepsiben sütte (1;3;6;7) EN:1122.86 kJ; 269.42 kcal; FH:16.66 g; SZH:10.78 g; ZS:17.74 g; TZS:3.49 g; SÓ:2.21 mg; CK:1.18 g;	Savanyú vetreце (1;3;6;7;9;10;12) EN:860.79 kJ; 206.39 kcal; FH:16.62 g; SZH:6.87 g; ZS:12.38 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.87 mg; CK:2.53 g;	Bácskai rizseshús (csirkéből) (9;12) EN:1715.04 kJ; 411.18 kcal; FH:18.44 g; SZH:61.33 g; ZS:10.05 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.75 mg; CK:1.00 g;	
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453.48 kJ; 348.76 kcal; FH:10.00 g; SZH:58.40 g; ZS:8.20 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.88 g;	Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g;	
		Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;		
ebéd B	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:721.24 kJ; 173.29 kcal; FH:7.29 g; SZH:8.77 g; ZS:12.06 g; TZS:4.03 g; SÓ:1.29 mg; CK:1.68 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;	Sió almalé 100% EN:366.00 kJ; 86.00 kcal; SZH:20.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:19.40 g;	
	Darás metélt (1;3) EN:2072.26 kJ; 497.83 kcal; FH:12.47 g; SZH:76.73 g; ZS:15.47 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.17 g;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g;	Milánói húsos makaróni (1;3;8;10;12) EN:2230.45 kJ; 534.75 kcal; FH:19.49 g; SZH:74.78 g; ZS:17.26 g; TZS:3.78 g; SÓ:1.28 mg; CK:9.39 g;	Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:710.82 kJ; 170.59 kcal; FH:17.21 g; SZH:2.50 g; ZS:10.13 g; TZS:2.72 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.55 g;	
	Barack dzsem (12) EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 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:1039.18 kJ; 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g;	
	Porcukor EN:251.75 kJ; 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 mg; CK:14.98 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;	Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g;	
ebéd C	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:1009.62 kJ; 242.58 kcal; FH:10.20 g; SZH:12.26 g; ZS:16.89 g; TZS:5.66 g; SÓ:1.80 mg; CK:2.36 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:422.65 kJ; 101.41 kcal; FH:2.48 g; SZH:16.43 g; ZS:2.74 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.83 g;	Vega vadasragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:1089.90 kJ; 262.21 kcal; FH:11.50 g; SZH:15.51 g; ZS:16.81 g; TZS:4.29 g; SÓ:0.78 mg; CK:5.12 g;	Zöldséggolyó (1;3;7) EN:822.80 kJ; 196.90 kcal; FH:6.71 g; SZH:23.65 g; ZS:6.49 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.43 g;	
	Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8) EN:1902.02 kJ; 451.65 kcal; FH:12.02 g; SZH:77.20 g; ZS:9.45 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.82 mg; CK:14.87 g;	Csöben sült karfiol (1;5;6;7;8;10;12) EN:934.46 kJ; 223.37 kcal; FH:12.71 g; SZH:18.61 g; ZS:10.80 g; TZS:5.18 g; SÓ:1.24 mg; CK:6.10 g;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453.48 kJ; 348.76 kcal; FH:10.00 g; SZH:58.40 g; ZS:8.20 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.88 g;	Petrezselymes burgonya (12) EN:1039.18 kJ; 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g;	
				Négysajt mártás (1;6;7) EN:746.40 kJ; 178.49 kcal; FH:9.39 g; SZH:8.82 g; ZS:11.65 g; TZS:6.14 g; SÓ:1.12 mg; CK:4.62 g;	
				Sió almalé 100% EN:366.00 kJ; 86.00 kcal; SZH:20.40 g; SÓ:0.01 mg; CK:19.40 g;	

uzsonna

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-Ráktűlék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola normál)
Szemere Bertalan Általános Iskola - ED -

2026.10.19. - 2026.10.25.

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
uzsonna	Sajtszelet (7) EN:466.33 kJ; 111.56 kcal; FH:8.31 g; SZH:0.48 g; ZS:8.43 g; TZS:5.36 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.48 g;	Sertéspárizsi (1;6;7;9;10;12) EN:273.60 kJ; 65.40 kcal; FH:2.76 g; SZH:0.44 g; ZS:4.50 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.41 mg; CK:0.08 g;	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12) EN:322.50 kJ; 78.00 kcal; FH:3.60 g; SZH:0.07 g; ZS:7.05 g; TZS:2.85 g; SÓ:0.60 mg;	Túrós bukta (1;3;5;6;7;8;11) EN:744.50 kJ; 180.00 kcal; FH:3.95 g; SZH:20.00 g; ZS:9.00 g; TZS:5.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.75 g;	
	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;	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;	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;	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 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;		
	Zöldpaprika EN:25.20 kJ; 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g; ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.72 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.