ÉTLAP (Iskola normál)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Szemere Bertalan Általános Iskola - ED -

	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;
			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;	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;
			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;		
ebéd A		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;
		Füstölt főtt tarja EN:741.64 kJ; 177.43 kcal; FH:13.50 g; SZH:0.27 g; ZS:13.50 g; TZS:4.63 g; SÓ:3.60 mg;	Currys csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:561.05 kJ; 134.60 kcal; FH:16.55 g; SZH:5.79 g; ZS:4.97 g; TZS:2.62 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.41 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;	Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1884.49 kJ; 451.68 kcal; FH:15.26 g; SZH:75.47 g; ZS:9.19 g; TZS:2.20 g; SÓ:1.20 mg; CK:9.06 g;
		Szárazbab főzelék (1;7;12) EN:1609.65 kJ; 386.13 kcal; FH:17.59 g; SZH:48.28 g; ZS:13.46 g; TZS:3.77 g; SÓ:0.83 mg; CK:4.15 g;	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;	Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12) EN:1052.37 kJ; 252.19 kcal; FH:13.24 g; SZH:3.90 g; ZS:20.31 g; TZS:6.47 g; SÓ:0.74 mg; CK:0.63 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;		Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 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;	
ebéd B		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;
		Natúr sertésszelet (1;12) EN:861.05 kJ; 206.82 kcal; FH:18.42 g; SZH:4.99 g; ZS:12.49 g; TZS:3.08 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.36 g;	Csikóstokány (1;7;9;12) EN:1267.70 kJ; 303.58 kcal; FH:14.07 g; SZH:4.17 g; ZS:25.47 g; TZS:9.21 g; SÓ:0.84 mg; CK:1.16 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;	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;	Vadász ragu (1;10;12) EN:960.40 kJ; 230.12 kcal; FH:14.78 g; SZH:5.05 g; ZS:16.64 g; TZS:5.38 g; SÓ:0.83 mg; CK:1.63 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: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;		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;	
ebéd C		Tofupörkölt (1;6;9;12) EN:732.39 kJ; 176.82 kcal; FH:9.66 g; SZH:4.98 g; ZS:12.94 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.79 g;	Gomba paprikás (1;7;9;12) EN:525.03 kJ; 126.31 kcal; FH:5.59 g; SZH:8.05 g; ZS:7.92 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.07 g;	Csőben sült karfiol (1;5;6;7;8;10;12) EN:795.16 kJ; 190.07 kcal; FH:10.47 g; SZH:15.06 g; ZS:9.69 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.98 mg; CK:5.09 g;	Magyaros spagetti (1;3;6;7;9;10;12) EN:1979.57 kJ; 474.64 kcal; FH:17.96 g; SZH:55.54 g; ZS:19.83 g; TZS:4.96 g; SÓ:0.90 mg; CK:1.99 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 normál)

2026.11.09. - 2026.11.15.

Szemere Bertalan Általános Iskola - ED -

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
ebéd C		Zöldséges kuszkusz (1;7;12) EN:1326.68 kJ; 317.72 kcal; FH:9.73 g; SZH:56.34 g; ZS:5.18 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.51 g;	Galuska (1;3) EN:1647.40 kJ; 393.80 kcal; FH:17.40 g; SZH:28.00 g; ZS:23.40 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.69 mg; CK:1.40 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;	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;
		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;		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;
uzsonna		Gépsonka Kedvenc ízek EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.02 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;	Sajtszelet (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; CK:0.32 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;	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;	
		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;	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;	
		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.