

ÉTLAP (Iskola diétás)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Szemere Bertalan Általános Iskola - SHM11 - Sertéshúsmentes iskolás

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
tízórai	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;	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;	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;	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;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.20 g;	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;	Briós (1;3;6;7) EN:842.23 kJ; 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 g;	Házi sajtkrém (7) EN:333.51 kJ; 79.93 kcal; FH:5.80 g; SZH:0.87 g; ZS:5.86 g; TZS:3.71 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.78 g;
	Kifli teljes kiörlésű (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;	Teljes kiörlésű 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;	Teljes kiörlésű 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;		Teljes kiörlésű 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;
	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;	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;	Kígyóborka (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;		Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;
ebéd	Magyaros zöldbaleves (1;3;12) EN:300.05 kJ; 72.14 kcal; FH:2.32 g; SZH:9.35 g; ZS:2.80 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.90 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;	Pikáns karfiolkremleves (1;6;7;8;10;12) EN:373.77 kJ; 89.63 kcal; FH:2.65 g; SZH:9.20 g; ZS:4.61 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.24 g;	Fahéjas almaleves (1;7;10;12) EN:603.31 kJ; 144.31 kcal; FH:1.49 g; SZH:23.05 g; ZS:4.91 g; TZS:2.32 g; SÓ:0.52 mg; CK:19.72 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12) EN:616.27 kJ; 147.57 kcal; FH:4.08 g; SZH:16.88 g; ZS:6.96 g; TZS:1.64 g; SÓ:0.66 mg; CK:2.13 g;
	Sonkás kocka (1;3;6;7;9;10;12) EN:1440.59 kJ; 345.05 kcal; FH:17.35 g; SZH:48.57 g; ZS:8.90 g; TZS:2.10 g; SÓ:1.49 mg; CK:1.95 g;	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;	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;	Fűszeres csirkeragu (1;3;7;10;12) EN:597.87 kJ; 143.47 kcal; FH:15.75 g; SZH:4.59 g; ZS:6.85 g; TZS:1.29 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.39 g;	Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg;
	Tejföl (7) EN:262.58 kJ; 62.82 kcal; FH:0.99 g; SZH:1.14 g; ZS:6.00 g; TZS:3.03 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.14 g;	Szárnyas vagdaltgolyó* (1;6) EN:1174.80 kJ; 282.35 kcal; FH:11.11 g; SZH:13.13 g; ZS:20.15 g; TZS:3.18 g; SÓ:1.78 mg; CK:1.01 g;	Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1195.46 kJ; 286.29 kcal; FH:16.49 g; SZH:38.92 g; ZS:6.73 g; TZS:1.53 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.25 g;	Zöldséges rizs (12) EN:1243.44 kJ; 298.14 kcal; FH:6.86 g; SZH:54.88 g; ZS:5.50 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.77 g;	Parajfőzelék (1;7;12) EN:706.64 kJ; 169.46 kcal; FH:6.93 g; SZH:17.61 g; ZS:7.92 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.78 mg; CK:4.56 g;
	Szilva EN:237.83 kJ; 56.89 kcal; FH:0.96 g; SZH:12.24 g; SÓ:0.01 mg; CK:10.44 g;	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1066.23 kJ; 254.87 kcal; FH:14.16 g; SZH:29.34 g; ZS:6.12 g; TZS:0.91 g; SÓ:0.40 mg; CK:1.06 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;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;
uzsonna	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;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g;	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.20 g;	Csirke mell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11) EN:715.40 kJ; 171.15 kcal; FH:6.00 g; SZH:21.52 g; ZS:6.69 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.44 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;	Kifli (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;	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 kiörlésű 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;	
	Kenyer 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;		Kenyer 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;	Kígyóborka (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;	
			Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 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;	

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
ebéd	Borsos csirkeragu párolt rizs (12) EN:1909.77 kJ; 458.53 kcal; FH:25.43 g; SZH:60.14 g; ZS:12.70 g; TZS:1.64 g; SÓ:20.25 mg; CK:0.77 g;	Daragaluskaleves (9;10;12) EN:650.43 kJ; 156.84 kcal; FH:4.60 g; SZH:16.19 g; ZS:9.12 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.28 g;	Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12) EN:545.44 kJ; 130.68 kcal; FH:2.08 g; SZH:26.76 g; ZS:1.65 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.60 mg; CK:20.08 g;	Rakott kelkáposzta (4) (9;12) EN:2575.14 kJ; 618.23 kcal; FH:21.69 g; SZH:57.26 g; ZS:33.37 g; TZS:7.69 g; SÓ:3.43 mg; CK:4.16 g;	Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12) EN:1650.72 kJ; 396.11 kcal; FH:25.88 g; SZH:51.01 g; ZS:9.30 g; TZS:1.14 g; SÓ:1.45 mg; CK:1.77 g;
	Almás körtés gyümölcsleves (10;12) EN:429.33 kJ; 102.74 kcal; FH:0.56 g; SZH:24.14 g; ZS:0.29 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:20.00 g;	Sertéssült, Zöldborsófőzelék (10;12) EN:1680.02 kJ; 403.11 kcal; FH:26.33 g; SZH:37.77 g; ZS:16.04 g; TZS:3.13 g; SÓ:2.83 mg; CK:11.01 g;	Rántott sertéskaraj burgonyapüré (12) EN:3276.61 kJ; 787.75 kcal; FH:29.37 g; SZH:80.82 g; ZS:37.95 g; TZS:6.67 g; SÓ:3.93 mg; CK:7.13 g;	Vitaminleves (9;10;12) EN:377.34 kJ; 90.26 kcal; FH:2.05 g; SZH:19.25 g; ZS:0.35 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.48 mg; CK:1.81 g;	Sütőtökrémleves (10;12) EN:574.93 kJ; 138.14 kcal; FH:1.35 g; SZH:21.84 g; ZS:4.98 g; TZS:0.65 g; SÓ:0.40 mg; CK:9.61 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;

ÉTLAP (Iskola diétás)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Szemere Bertalan Általános Iskola - HM - Hüvelyes mentes DIÉTÁS

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
ebéd	Szobi alma	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;	Magyaros karfiolleves (1;10;12) EN:264.89 kJ; 63.73 kcal; FH:2.47 g; SZH:6.94 g; ZS:2.88 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.84 g;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12) EN:607.73 kJ; 145.38 kcal; FH:1.47 g; SZH:22.62 g; ZS:5.21 g; TZS:2.46 g; SÓ:0.32 mg; CK:19.10 g;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:239.28 kJ; 57.31 kcal; FH:3.03 g; SZH:7.66 g; ZS:1.54 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.73 g;
	Magyaros spagetti tk. tésztából diab.	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;	Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1225.43 kJ; 294.22 kcal; FH:13.45 g; SZH:4.58 g; ZS:24.56 g; TZS:6.94 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.12 g;	Kukoricás csirkefalatok (12) EN:710.81 kJ; 170.76 kcal; FH:14.44 g; SZH:9.19 g; ZS:8.40 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.00 mg; CK:5.14 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;
	Reszelt sajt	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;	Sós burgonya (12) EN:391.95 kJ; 93.77 kcal; FH:2.50 g; SZH:20.00 g; ZS:0.20 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.80 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;	Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;12) EN:723.84 kJ; 174.09 kcal; FH:7.12 g; SZH:17.61 g; ZS:8.67 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.84 mg; CK:3.50 g;
	Szilva	Burgonyás brokkolifőzelék (tejmentes) (1;12) EN:581.14 kJ; 139.78 kcal; FH:4.92 g; SZH:17.63 g; ZS:5.39 g; TZS:0.62 g; SÓ:0.52 mg; CK:0.75 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;		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;
		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;			Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.