

41. hét 2025. október 6 - 2025. október 10					
Étlap					
Iskola Felsős					
Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Vadmálnás tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g
	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Molnárika ^{1,3} E: 285kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 6g, Só: 0,8g	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rozsos,magvas kifli ^{1,15,16} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Csicseriborsós sajtkrém ^{**7} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
	Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 59kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Babgulyás sertés combból ^{1,3,7,9,10} E: 343kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} E: 159kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 181kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} E: 187kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Túrós metélt ^{1,7} E: 477kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 69g, Cuk: 10g, Só: 0,1g	Sertéspörkölt ¹ E: 303kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	MSC Alaszkai tőkehal nuggets sültöbe ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkemell paprikás ^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 360kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséges rizs E: 355kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertésvagdalt-pogácsa sültöben ^{1,3} E: 322kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Bulgur ¹ E: 364kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g
		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kelkáposztafőzelék ¹ E: 226kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Vegyesvágott savanyú ¹² E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,6g
Uzsonna	Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	TK zsemle ^{**1} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Fahéjas csiga kelt ^{**1,3} E: 229kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, Cuk: 16g, Só: 0,5g
	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Delma multivitamin margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gépsonka ^{1,6,7} E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Medve téliszalámis kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
	Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	

Az esetleges étlapváltozásokért 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