

4. hét 2026. január 19 - 2026. január 23

Étlap

Iskola Felsős

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	Vadmeggy gyümölcsstea 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 Delma multivitamin margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gépsonka ^{1,6,7} E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lenmagos házi tonhalkrém ^{3,4,10} E: 81kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Citromfű-alma tea 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 Körözött ^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Mini méz 20g E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vadmeggy gyümölcsstea 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 Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10} E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Pulykapörkölt ¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bulgur ¹ E: 364kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyros kész csirkemell ^{1,6,7,10} E: 318kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Párolt rizs 1/2 adag E: 265kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Joghurtos öntet ^{7,9,10} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgarépas vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés vagdalt kölessel ^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsomos káposzta ^{1,9} E: 378kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 65g, Cuk: 25g, Só: 0,3g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Őszibarack befőtt E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Húsleves ^{1,3,9,15} E: 69kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Panírozott parajos halfilé sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 271kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Tört burgonya E: 284kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,10} E: 229kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Darás metélt ^{1,3} E: 661kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 107g, Cuk: 21g, Só: 0,6g
Uzsonna	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Kefir poharas ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Meggyes párna ^{1,3} E: 280kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 2g, Só: 0,4g	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Baromfipárizs ^{1,6,7} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zsemle ¹ E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Natúr kocka sajt ⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos croissant ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,4g

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat