

9. hét 2026. február 23 - 2026. február 27

Étlap

Iskola Felsős

| Étkezés | 2026.02.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.02.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.02.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.02.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.02.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <div>Citromfű-alma tea<sup>12</sup></div> <div>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Kenőmájas<sup>1,6,7</sup></div> <div>E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</div> <div>Paradicsom</div> <div>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                            | <div>Tej<sup>1,5%</sup><sup>7</sup></div> <div>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Csokis gabonagolyó<sup>1,7,16</sup></div> <div>E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,1g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>Citromos tea</div> <div>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Delma margarin<sup>7</sup></div> <div>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Tojás karika<sup>3</sup></div> <div>E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Kígyóuborka</div> <div>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                    | <div>Tejeskávé<sup>7</sup></div> <div>E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Fokhagymás karfiolkрем<sup>7</sup></div> <div>E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</div>                                                                                                                                          | <div>Csipkebogyó-hibiszkusz tea</div> <div>E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</div> <div>Hot Dog<sup>1,6</sup></div> <div>E: 185kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 1,6g</div>                                                                                                                                                               |
| Ebéd    | <div>Lencseleves<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 255kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Csikós sertés tokány<sup>1,7</sup></div> <div>E: 267kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</div> <div>Tészta köret<sup>1,3</sup></div> <div>E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Szezonális gyümölcs</div> <div>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Sárgarépas vajgaluska leves<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Zabpelyhes sertés vagdalt<sup>1,3,7</sup></div> <div>E: 328kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</div> <div>Paradicsomos káposzta<sup>1,9</sup></div> <div>E: 369kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 22g, Só: 0,3g</div> | <div>Francia hagymakrémleves<sup>1,7,15</sup></div> <div>E: 306kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup></div> <div>E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Budapest csirkeragu<sup>1</sup></div> <div>E: 244kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Barna rizs</div> <div>E: 257kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>Alma</div> <div>E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> | <div>Hagyaluska-leves<sup>1,3,4,7,9,10</sup></div> <div>E: 186kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Serpenyős burgonya sertéshússal<sup>1</sup></div> <div>E: 464kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</div> <div>Céklasaláta</div> <div>E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,3g</div> | <div>Gulyásleves (sertés)<sup>1,3,7,9,10</sup></div> <div>E: 335kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</div> <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Tejbedara kakaószórással<sup>1,7</sup></div> <div>E: 461kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 86g, Cuk: 42g, Só: 0,2g</div> |
| Uzsonna | <div>Fahéjas csiga<sup>1</sup></div> <div>E: 197kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 13g, Só: 0,3g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>TK formakenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Ráma harmónia</div> <div>E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div> <div>Gépsonka<sup>1,6,7</sup></div> <div>E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</div> <div>TV paprika</div> <div>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                                                        | <div>Zsemle<sup>1</sup></div> <div>E: 136kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> <div>Kefir poharas<sup>7</sup></div> <div>E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>Félbarna kenyér<sup>1</sup></div> <div>E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</div> <div>Ráma margarin</div> <div>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</div> <div>Göcseji füstölt csirkemell sonka<sup>6</sup></div> <div>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</div> <div>TV paprika</div> <div>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                    | <div>Kifli<sup>1</sup></div> <div>E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g</div> <div>Natúr kocka sajt<sup>7</sup></div> <div>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</div> <div>Paradicsom</div> <div>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</div>                                                            |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzéteszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért 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