

16. hét 2026. április 13 - 2026. április 17

Étlap

Iskola Felső

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Briós ^{1,3} E: 237kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 5g, Só: 0,6g	Vadmálnás 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 Citromos házi halpástétom ^{1,3,4,7,10} E: 120kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Trópusi 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 Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	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 Csicseriborsókrém ⁷ E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Citromos tea 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 Főtt virsli ⁶ E: 235kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Ketchup E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Ebéd	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szerpentyős burgonya sertéshússal ¹ E: 524kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Rostos gyümölcslé 2 dl E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Lenmagos daragaluska leves ^{1,3,7,9,10} E: 253kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás ³ E: 84kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Parajfőzelék ^{1,7} E: 209kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Túró rudi ^{7,15,16} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} E: 243kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK.Tarhonyáshús (sertés) ^{1,3} E: 497kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 120kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bakonyi harcsaragu ^{1,4,7} E: 300kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Párolt rizs E: 386kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejbendara ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 67g, Cuk: 20g, Só: 0,4g Májgombóc leves ^{1,3,7,9,10} E: 282kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kakaó szórat E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 26g, Só: 0,3g
Uzsonna	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sajtos percc ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g	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	Zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 59kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rozskenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Natúr kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat