

18. hét 2026. április 27 - 2026. április 30					Étlap					Iskola Felsős						
Étkezés		2026.04.27 Hétfő		2026.04.28 Kedd		2026.04.29 Szerda		2026.04.30 Csütörtök		2026.04.30 Csütörtök		2026.04.30 Csütörtök		2026.04.30 Csütörtök		
Tízórai	Tejeskávé ⁷		Trópusi gyümölcstea ¹²		Fekete ribizli tea ¹²		Tej1,5% ⁷		Tej1,5% ⁷		Tej1,5% ⁷		Tej1,5% ⁷		Tej1,5% ⁷	
	E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g		E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		Rozskenyér ¹		Rozskenyér ¹		Rozskenyér ¹		Rozskenyér ¹		Rozskenyér ¹	
	E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Ebéd	Vajkrém zöldfűszeres ⁷		Mediterrán tonhalkrém ^{1,3,4,10}		Lenmagos sajtkrém ⁷		Csicseriborsókrém ⁷		Csicseriborsókrém ⁷		Csicseriborsókrém ⁷		Csicseriborsókrém ⁷		Csicseriborsókrém ⁷	
	E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 64kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 125kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
	Paradicsom		TV paprika		Kígyóuborka		Paradicsom		Paradicsom		Paradicsom		Paradicsom		Paradicsom	
	E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Francia hagymakrémleves ^{1,7,15}		Paradicsomleves ^{1,3,9}		Csontleves ^{1,3,7,9,10}		Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17}		Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17}		Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17}		Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17}		Fahéjas almaleves ^{1,3,7,10,15,16,17}	
	E: 306kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 134kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,0g		E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	
	Budapest csirketokány ¹		Köményes sült		Sárgarépas halfasírt ^{1,3,4}		Csirkemell pörkölt ¹		Csirkemell pörkölt ¹		Csirkemell pörkölt ¹		Csirkemell pörkölt ¹		Csirkemell pörkölt ¹	
	E: 244kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		E: 258kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 328kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		E: 242kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 242kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 242kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 242kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 242kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
Uzsonna	Bulgur ¹		Petrezselymes burgonya		Kukoricás rizs		Tészta köret ^{1,3}		Tészta köret ^{1,3}		Tészta köret ^{1,3}		Tészta köret ^{1,3}		Tészta köret ^{1,3}	
	E: 328kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		E: 393kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 362kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
	Szezonális gyümölcs		Csemege uborka		Szezonális gyümölcs		Káposzta saláta		Káposzta saláta		Káposzta saláta		Káposzta saláta		Káposzta saláta	
	E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g		E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g		E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Tökmagos kenyér ¹		Rozskenyér ¹		Mákos búrkifli ^{1,15}		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹		TK formakenyér ¹	
	E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	
	Delma margarin ⁷		Ráma margarin				Delma multivitamin margarin ⁷		Delma multivitamin margarin ⁷		Delma multivitamin margarin ⁷		Delma multivitamin margarin ⁷		Delma multivitamin margarin ⁷	
	E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g				E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Gépsonka ^{1,6,7}		Diákcsemege ^{1,6,7}				Baromfipárizsi ^{1,6,7}		Baromfipárizsi ^{1,6,7}		Baromfipárizsi ^{1,6,7}		Baromfipárizsi ^{1,6,7}		Baromfipárizsi ^{1,6,7}	
	E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g				E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	

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