

21. hét 2026. május 18 - 2026. május 22

Étlap

Iskola Felső

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Vadmálnás tea<sup>12</sup> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Kenőmájás<sup>1,6,7</sup> E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Narancs-citromfű tea</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin<sup>7,17</sup> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tojás karika<sup>3</sup> E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tejeskávé<sup>7</sup> E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Molnárka<sup>1</sup> E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g</p>	<p>Csipkebogyó-hibiszkusz tea</p> <p>Tökmagos kenyér<sup>1</sup> E: 172kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Túrókrém (sós)<sup>7</sup> E: 43kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tej1,5%<sup>7</sup> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Lenmagos vajkrém<sup>7</sup> E: 121kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Daragaluska-leves<sup>1,3,9</sup> E: 134kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyömbéres csirkemell csíkok<sup>1,12</sup> E: 264kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Bulgur<sup>1</sup> E: 330kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Zellerkrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup> E: 203kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Leves gyöngy<sup>1,3,7</sup> E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sült virslí<sup>6</sup> E: 207kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p>Zöldborsófőzelék<sup>1,7</sup> E: 343kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 54g, Cuk: 20g, Só: 0,2g</p>	<p>Fahéjas almaleves<sup>1,3,7,10,15,16,17</sup> E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 2g, Só: 0,0g</p> <p>Panírozott csirkemell filé falatkák (sütőben)<sup>1,3,6,7,10</sup> E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p> <p>Petrezselymes burgonya E: 328kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup> E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta<sup>1,3,4,7</sup> E: 648kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 64g, Cuk: 3g, Só: 0,7g</p>	<p>Babgulyás (sertés)<sup>1,3,7,9,10</sup> E: 356kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>TK formakenyér<sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Tejberizs erdei gyümölcsöntettel<sup>7</sup> E: 466kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 83g, Cuk: 22g, Só: 0,4g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Kifli<sup>1</sup> E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g</p> <p>Kefir poharas<sup>7</sup> E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Tökmagos kenyér<sup>1</sup> E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Gépsonka<sup>1,6,7</sup> E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>TK zsemle<sup>1</sup> E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Natúr kocka sajt<sup>7</sup> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>TK formakenyér<sup>1</sup> E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Diákcsemege<sup>1,6,7</sup> E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Sajtos pereg<sup>1,7</sup> E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, közzétesszük. Megértésüket köszönjük! Az esetleges étlapváltoztatásokért elnézést kérünk!

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék 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