

24. hét 2026. június 8 - 2026. június 12

Étlap

Iskola Felső

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	<p>Fekete ribizli tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Sajtkrém natúr⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Multivitaminos gyümölcs tea</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Lenmagos házi tonhalkrém^{3,4,10} E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Vadmálnás tea¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Tökmagos kenyér¹ E: 172kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Snidlinges túrókrém⁷ E: 59kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Tej^{1,5%⁷} E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Áfonya lekvár</p> <p>Vaj⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Brokkolikrém (lilahagymás)^{1,3,7,10} E: 65kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Daragaluska-leves^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Húsgolyó Mir. sütőben^{1,3,6,7} E: 232kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p>Sárgaborsó-főzelék¹ E: 389kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Francia hagymakrémleves^{1,7,15} E: 258kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Leves gyöngy^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sertéspörkölt¹ E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Sósburgonya E: 208kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, 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>Sertésragu leves^{1,3,7,9,10} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Piskótarolád^{1,3} E: 395kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 49g, Cuk: 0g, 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>Magyaros karfiolleves^{1,3,7,9,10} E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Bakonyi harcsragu^{1,4,7} E: 326kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Teljes kiőrlésű tésztakelet^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Panírozott csirkemellfilé^{1,3,6,7} E: 236kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Rizi-Bizi E: 387kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Rostos gyümölcslé E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Mongol saláta^{10,12} E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g</p>
Uzsonna	<p>Félbarna kenyér¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Sertéspárizsi^{1,6,7} E: 59kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kifli¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g</p> <p>Gyümölcsös joghurt 125g⁷ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g</p>	<p>TK formakenyér¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Ráma margarin</p> <p>AMMERLAND szeletelt sajt⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Rozskenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Ráma harmónia</p> <p>Piknik sonka</p> <p>Paradicsom E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, 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>Almás párna¹ E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 11g, Só: 0,7g</p>

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