

41. hét 2026. október 5 - 2026. október 9					
Étlap					
Iskola Felsős					
Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fekete ribizli tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg	Trópusi gyümölcstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg
	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Briós ^{**1,3,7} E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg
	Kenőmájás ^{1,6,7} E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg	Házi halpástétom ^{3,4,7,10} E: 117kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 11,8mg		Körözött ^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Házi húskrém sertés ^{1,7,10} E: 144kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg			Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 20,0mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 173kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Zöldborsóleves ^{**1,3,7,9,10} E: 181kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Mákos metélt ^{1,3} E: 380kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Bácskai rizseshús sertésből ¹ E: 617kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tejszínes -kukoricas halragu ^{1,4,7} E: 294kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg	Fokhagymás sertésapró ¹ E: 250kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Pulykapörkölt ¹ E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Mongol saláta ^{10,12} E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Bulgur ¹ E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Sárgaborsó-főzelék ¹ E: 389kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Káposzta saláta E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Rozskenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zsemlé ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	TK zsemlé ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Mákos búrkifli ^{1,15} E: 250kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Delma margarin ⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 104kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Diákcsemege ^{1,6,7} E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 59kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	
	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat