

43. hét 2026. október 19 - 2026. október 22			Étlap		Iskola Felsős	
Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök		
Tízórai	Fekete ribizli tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg kockasajt ⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg TK kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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 TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Citromos házi halpástétom ^{1,4,7,10} E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tökmagos kenyér ¹ E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,8mg	Trópusi gyümölcs ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Főtt virsli ⁶ E: 235kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 0,0mg Majonéz ^{3,10} E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg		
	Ebéd	Lencsegulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} E: 362kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Töltött nudli túrós ^{1,3,7} E: 504kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 81g, Cuk: 7g, Só: 2,2g, Ca: 0,0mg Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Húsleves ^{1,3,9} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Bulguros húsgombóc (sertés) ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kapormártás ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 62,2mg Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 24,0mg Budapest sertésragu ¹ E: 321kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta ^{1,3,4,7} E: 593kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 61g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 96,0mg Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, 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 Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Piknik sonka E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Túrós batyu ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, 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 Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Zala felvágott E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Meggyes croissant ^{1,7,12} E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg

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