

44. hét 2026. október 26 - 2026. október 30					
Étlap					
Iskola Felsős					
Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Tízórai	Citromfű-alma tea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kakaó ⁷ E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg	Erdei gyümölcsstea E: 32kcal, 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
	Tökmagos kenyér ¹ E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, 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	Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 178kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Rozskenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	Kenőmájás ^{1,6,7} E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg		Kápia paprikás sajtkrém ⁷ E: 116kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg	Csicseriborsókrém ⁷ E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	Tojás karika ³ E: 62kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kígyóuborka E: 4kcal, 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
Ebéd	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} E: 182kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,7,9,10} E: 196kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Daragaluska-leves ^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tarhonyaleves ^{*1,3,7,9,10} E: 231kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves ^{1,3,9} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Vadas pulykatokány ^{1,3,7,9,10} E: 254kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 17g, Cuk: 5g, Só: 0,3g, Ca: 20,0mg	Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,6,7,9,10,17} E: 336kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg	Halvagdalt (sütőben) ^{**1,3,4} E: 196kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, 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
	Pritaminos szárnyas tokány ^{1,7} E: 231kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű tésztaöret ^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg	Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag ^{1,3,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Székelykáposzta sertés ^{1,7,12} E: 429kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 25,0mg
	Párolt rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Párolt rizs 1/2 adag ^{1,3,7,9,10} E: 205kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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	TK zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 221kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, 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 harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, 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	
	Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 59kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, 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	Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	
	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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	Kígyóuborka 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat