

| 43. hét 2026. október 19 - 2026. október 22 |                                                                                                                                   | Étlap                                                                                                                             |                                                                                                                            | Iskola Alsós                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Étkezés                                     | 2026.10.19<br>Hétfő                                                                                                               | 2026.10.20<br>Kedd                                                                                                                | 2026.10.21<br>Szerda                                                                                                       | 2026.10.22<br>Csütörtök                                                                                                                           |
| Tízórai                                     | Fekete ribizli tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg               | Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg            | Csipkebogyó-hibiszkusz tea<br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg              | Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                             |
|                                             | Kocka sajt <sup>7</sup><br>E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                        | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                  | Tökmagos kenyér <sup>1</sup><br>E: 143kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg          | Zsemle <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg                                          |
|                                             | TK kifli <sup>1</sup><br>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                        | Citromos házi halpástétom <sup>1,4,7,10</sup><br>E: 69kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg  | Lilahagymás túrókrém <sup>7</sup><br>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 19,8mg      | Főtt virsl <sup>6</sup><br>E: 235kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 0,0mg                                     |
|                                             |                                                                                                                                   | Kígyóúzborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                    |                                                                                                                            | Majonéz <sup>3,10</sup><br>E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg                                        |
| Ebéd                                        | Lencsegulyás (sertés) <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 319kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg | Húsleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                    | Fahéjas szilvaleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 21,0mg | Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg                          |
|                                             | Töltött nudli túrós <sup>1,3,7</sup><br>E: 491kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 79g, Cuk: 7g, Só: 2,1g, Ca: 0,0mg       | Bulguros húsgombóc (sertés) <sup>1,3</sup><br>E: 189kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg | Budapest sertésragu <sup>1</sup><br>E: 281kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg     | Halas-paradicsomos teljes kiőrlésű tészta <sup>1,3,4</sup><br>E: 479kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 59g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg |
|                                             | Porcukor szórat<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                              | Főtt burgonya 1/2<br>E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                            | Párolt rizs<br>E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                           | Reszelt sajt <sup>7</sup><br>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 90,0mg                                     |
|                                             |                                                                                                                                   | Kapormártás <sup>1,7</sup><br>E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 47,8mg                  |                                                                                                                            | Szőlő<br>E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                         |
| Uzsonna                                     | Rozskenyér <sup>1</sup><br>E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                      | Túrós batyu <sup>1,7</sup><br>E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg                   | TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg           | Meggyes croissant <sup>1,7,12</sup><br>E: 152kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg                          |
|                                             | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                                  |                                                                                                                                   | Ráma margarin<br>E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg                           |                                                                                                                                                   |
|                                             | Piknik sonka<br>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg                                   |                                                                                                                                   | Zala felvágott<br>E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg                          |                                                                                                                                                   |
|                                             | TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                      |                                                                                                                                   | TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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