48. hét 2026. november 23 - 2026. november 27

Étlap

Iskola Felsõs

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Tízórai	Tej1,5%[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Vaj[7] E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Multivitaminos gyümölcstea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, 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 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 TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Erdei gyümölcstea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, 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 Lilahagymás túrókrém[7] E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 21,0mg Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Eper-tejszínes tea[12] E: 32kcal, 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 Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	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 Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Zabgaluska leves[1,3,7,9,10] E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Pulykapörkölt[1] E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Sárgaborsó-fõzelék[1] E: 389kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fokhagymakrém leves[1,3,7,9,10] E: 183kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 16,0mg Leves gyöngy[1,3,7] E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Gyros csirkecomb filé[1,6,7,10] E: 291kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0,0mg Bulgur1/2[1] E: 216kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Joghurtos öntet[7,9,10] E: 70kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 120,0mg Friss zöldsaláta keverék 1/2 adag E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Májgombóc leves (sertés)[1,3,4,6,7,9,10] E: 222kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Káposztás kocka[1,3] E: 472kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 85g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Körte E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, 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 Panirozott hal-rúd sütõben[1,2,3,4,6,7,9,10] E: 262kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Rizi-Bizi E: 397kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, 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 TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Serpenyõs burgonya sertéshússal[1] E: 479kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Ecetescékla E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Zsemle[1] E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Gépsonka[1,6,7] E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Pizzás croissant[1,3] E: 278kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	Kifli[1] E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Gyümölcsös joghurt 125g[7] E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 142,5mg	TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, 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 Baromfipárizsi[1,6,7] E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kakaós csiga[1,3] E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg

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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Dr. Gál Ilona
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu Konyha vezetõ. Jó étvágyat kívánunk