

49. hét 2026. november 30 - 2026. december 4					
Étlap					
Iskola Felső					
Étkezés	2026.11.30 Hétfő	2026.12.01 Kedd	2026.12.02 Szerda	2026.12.03 Csütörtök	2026.12.04 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	Őszibarack gyümölcs 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	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	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, 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
	Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg	Körözött ^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 vajkrém ⁷ E: 96kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Petrezselymes tojáskrém ^{1,3,7,10} E: 74kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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	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	Tarhonyaleves ^{1,3,7,9,10} E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, 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	Lencsegulyás (pulyka) ^{1,3,7,9,10} E: 317kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10,15} E: 211kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,0mg
	Sertéspörkölt ¹ E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	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	Csoki öntet ^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 24g, Só: 0,2g, Ca: 205,2mg	Tejszínes -kukorica s halragu ^{1,4,7} E: 294kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg	Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
	Kapros tökfőzelék ^{1,7} E: 273kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg	Mexikói rizsköret E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Piskóta kocka ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű tésztaköret ^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Fokhagymás sertésapró ¹ E: 268kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	Banán E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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	Rozskenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kocka sajt ⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Túrós batyu ^{1,3,7,12} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 8g, 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	Kifli ¹ E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
	Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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		Diákcsemege ^{1,6,7} E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	
				Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat