

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	Trópusi gyümölcs ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tejeskáv ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg	Narancs-citromfű tea	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg	Őszibarack gyümölcs ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Rozskenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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	TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Fonott kismákos ^{1,15,16,17} E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, 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
	Sajtkrém natúr ⁷ E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg	Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Ráma margarin		Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
		TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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
Ebéd	Zöldborsóleves ^{★1,3,7,9,10} E: 181kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7,10,15,16} E: 206kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 40g, Cuk: 20g, Só: 0,1g, Ca: 35,0mg	Sárgaborsóleves füstölt hússal ^{1,3,7,9,10} E: 340kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg
	Tarhonyáshús(sertés) ^{1,3} E: 531kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Zöldséges pulyka tokány E: 168kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 166kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Lecsós csirkemell ¹ E: 331kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Epres minigombóc ^{1,3,7} E: 534kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg
	Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Savanyúkáposztás burgonya ¹² E: 334kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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	Párolt rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Porcukor szórát E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Szilva E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Túró rudi ^{7,15,16} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Kakaós csiga ^{1,3} E: 252kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 18g, Só: 0,4g, 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 zsemle ¹ E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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 margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, 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 harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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
	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	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			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