49. hét 2026. november 30 - 2026. december 4

Étlap

Iskola Felsõs

Étkezés	2026.11.30 Hétfõ	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 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 Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Körözött[3,7,10] E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, 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	Õszibarack gyümölcstea[12] E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, 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 Kenõmájas[1,6,7] E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej1,5%[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg Félbarna kenyér[1] E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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	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 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 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 Sertéspörkölt[1] E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Kapros tökfõzelék[1,7] E: 265kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg Banán E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 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 Mexikói rizsköret E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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	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 Csoki öntet[1,7] E: 241kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 24g, Só: 0,2g, Ca: 205,2mg Piskóta kocka[1,3] E: 263kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 43g, Cuk: 20g, 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	Zöldségleves[1,3,9] E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tejszines -kukoricás halragu[1,4,7] E: 294kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg Teljes kiõrlésû tésztaköret[1,3] E: 324kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Brokkolikrémleves[1,3,7,9,10,15] E: 208kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 Fokhagymás sertésapró[1] E: 268kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Csemege uborka E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Csoki mikulás E: 215kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 23g, Só: 0,1g, 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 Delma margarin[7] E: 35kcal, Zsír: 4g, 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	Rozskenyér[1] E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, 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 Göcseji füstölt csirkemell sonka[6] E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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 Kifli[1] E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 1g, 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 Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	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

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