50. hét 2026. december 7 - 2026. december 12

Étlap

Iskola Felsõs

Étkezés	2026.12.07 Hétfõ	2026.12.08 Kedd	2026.12.09 Szerda	2026.12.10 Csütörtök	2026.12.11 Péntek	2026.12.12 Szombat
Tízórai	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: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	Fekete ribizli tea[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 Citromos házi halpástétom[1,4,7,10] E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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 TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Szamóca jam E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vaj[7] E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Padlizsánkrém[3,7,10] E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 5,0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kakaó[7] E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 228,0mg Molnárka[1] E: 180kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Trópusi 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: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Lilahagymás túrókrém[7] E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 20,8mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves sertésbõl[1,3,7,9,10] E: 317kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg TK formakenyér[1] E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Mákos metélt[1,3,15,16,17] E: 551kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 78g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Zabgaluska leves[1,3,7,9,10] E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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 Sólet fõtt tojással[1,3] E: 322kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Körte E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 31g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Magyaros burgonyaleves[1,3,7,9,14] E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tavaszi sertéshúsos bulgur[1] E: 571kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 66g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Kovászos uborka[1] E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tárkonyos halragu leves[4,7,9] E: 213kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg Csirke nuggets sütõben[1,3,6,7,10] E: 261kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0,0mg Petrezselymes burgonya E: 300kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 44g, 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	Csontleves[1,3,7,9,10] E: 160kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Párolt csirkemellfilé[1,3,7,9,10] E: 262kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 42g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Zöldborsófõzelék[1,3,7,9,10] E: 311kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 42g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 34,2mg Piros gyümölcsös müzliszelet[1,6,7,15,16,17] E: 73kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Currys kukorica leves[1,3,7,9,10] E: 230kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg Corn flakes[15,16] E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Budapest csirkeragu[1] E: 254kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 67g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 Sertéspárizsi[1,6,7] E: 59kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, 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 Ráma harmónia E: 90kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	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 Csirkemell sonka[1,6,7] E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, 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 csiga[1,3] E: 225kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 3g, Só: 1,7g, 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