Étlap

Változatosan, tudatosan



ISKOLA **45. hét 2026.11.02 - 2026.11.06**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Tej 7** E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 **Pizzás csiga 1,7** E: 228,15 F: 3,08 Zs/t: 16,37/4,47 Sz/c: 16,86/0,18 S: 0,99	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Gouda sajt 7,(1)** E: 142,92 F: 9,98 Zs/t: 9,98/6,15 Sz/c: 0,89/0,89 S: 0,82 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7)** E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 **Kígyóuborka** E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	**Tej 7** E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 **Méz** E: 49,07 F: 0,06 Zs/t: 0/0 Sz/c: 12,15/12,15 S: 0 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Félbarna kenyér 1,(3),(7)** E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Sertéspárizsi (1),(6),(7),(10)** E: 95,95 F: 5,36 Zs/t: 8,19/3,1 Sz/c: 0,09/0 S: 1,02 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiorlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Póréhagyma** E: 22,13 F: 1,32 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 3,78/0 S: 0,01	**Citromos tea** E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 **Tonhalkrém 3,4,7,(10)** E: 174,76 F: 11,16 Zs/t: 13,6/3,42 Sz/c: 1,92/0,18 S: 1,33 **Zsemle 1** E: 147,53 F: 5,08 Zs/t: 0,38/0,14 Sz/c: 30,78/1,84 S: 0,85
Ebéd A	**Füstölt sajtkrémleves zöldségekkel 1,6,7,(3),(9),(10)** E: 208,18 F: 7,26 Zs/t: 13,48/8,91 Sz/c: 13,93/0,59 S: 2,34 **Panírozott halrudak 1,4,(3)** E: 252,42 F: 15,1 Zs/t: 10,28/0,86 Sz/c: 24,54/0,56 S: 1,52 **Burgonyapüré 7** E: 517 F: 9,74 Zs/t: 26,87/8,84 Sz/c: 58,44/5,11 S: 2,51 **Szivárvány zöldségköret (1),(3),(6),(7),(10),(11)** E: 20,91 F: 0,65 Zs/t: 0,03/0,02 Sz/c: 4,13/1,03 S: 1,85	**Tejszínes erdei gyümölcskrémleves 7,(1)** E: 239,6 F: 3,99 Zs/t: 3,96/3,5 Sz/c: 41,13/39,86 S: 0,55 **Tarhonyás sertéshús** E: 180,32 F: 17,43 Zs/t: 10,67/2,78 Sz/c: 3,39/0,46 S: 1,9 **Tésztaköret 1** E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75 **Céklasaláta** E: 50,79 F: 1,05 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 11,13/11,11 S: 0,98 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02	**Magyaros zöldborsóleves 1,3,9** E: 102,49 F: 4,85 Zs/t: 0,61/0,1 Sz/c: 19,1/0,35 S: 2,61 **Rakott karfiol sertéshúsból sajttal 1,7,(3)** E: 581,78 F: 28,45 Zs/t: 32,2/13,36 Sz/c: 43,52/0,99 S: 2,75 **Teljes kiorlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37 **Mandarin** E: 70,33 F: 1,05 Zs/t: 0,45/0 Sz/c: 14,7/0 S: 0	**Kertészleves zöldségekkel 1,9** E: 100,1 F: 2,77 Zs/t: 4,07/0,47 Sz/c: 12,75/0,33 S: 2,58 **Rántott sajt 1,3,7,(6)** E: 526,77 F: 27,2 Zs/t: 31,84/13,81 Sz/c: 32/1,44 S: 2,4 **Répás jázminrizs** E: 332,77 F: 7,07 Zs/t: 4,18/0,52 Sz/c: 65,67/0,2 S: 2,3 **Kukoricás zöldborsó (1),(3),(6),(7),(10),(11)** E: 73,57 F: 3,1 Zs/t: 2,4/0,28 Sz/c: 9,74/0,08 S: 1,49	**Palócleves sertéshússal 1,7,9** E: 216,27 F: 16,18 Zs/t: 9,14/2,36 Sz/c: 16,88/0,16 S: 2,27 **Francia rakott burgonya tojással 1,3,7** E: 501,23 F: 22,83 Zs/t: 21,1/8,83 Sz/c: 54,96/4,94 S: 2,67 **Csemegeuborka 10** E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37
Ebéd B	**Füstölt sajtkrémleves zöldségekkel 1,6,7,(3),(9),(10)** E: 208,18 F: 7,26 Zs/t: 13,48/8,91 Sz/c: 13,93/0,59 S: 2,34 **Milánói ragu (1),(6),(7)** E: 316,11 F: 18,4 Zs/t: 9,67/2,24 Sz/c: 38,46/32,04 S: 2,91 **Tésztaköret 1** E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75 **Reszelt trappista sajt 7,(1)** E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,31/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73	**Tejszínes erdei gyümölcskrémleves 7,(1)** E: 239,6 F: 3,99 Zs/t: 3,96/3,5 Sz/c: 41,13/39,86 S: 0,55 **Joghurtos csirkecomb 7,(12)** E: 332,69 F: 42,63 Zs/t: 15,11/3,44 Sz/c: 6,06/0,97 S: 2,26 **Sült cikkburgonya** E: 254,08 F: 5,8 Zs/t: 4,56/0,53 Sz/c: 46,28/0 S: 1,76 **Sajtkrémes brokkolipüré 7,(1)** E: 58,75 F: 2,76 Zs/t: 4,18/2,41 Sz/c: 2,46/0,59 S: 1,13 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02	**Magyaros zöldborsóleves 1,3,9** E: 102,49 F: 4,85 Zs/t: 0,61/0,1 Sz/c: 19,1/0,35 S: 2,61 **Indiai csirkeragu 7** E: 138,15 F: 17,43 Zs/t: 5,94/1,33 Sz/c: 3,4/1,27 S: 1,83 **Párolt jázminrizs** E: 314,01 F: 6,4 Zs/t: 4,08/0,51 Sz/c: 62/0,1 S: 1,74 **Mandarin** E: 70,33 F: 1,05 Zs/t: 0,45/0 Sz/c: 14,7/0 S: 0	**Kertészleves zöldségekkel 1,9** E: 100,1 F: 2,77 Zs/t: 4,07/0,47 Sz/c: 12,75/0,33 S: 2,58 **Sertéssült** E: 197,97 F: 21,08 Zs/t: 12,19/3,35 Sz/c: 0,75/0,06 S: 1,94 **Paradicsomos káposzta 1** E: 269,85 F: 4,51 Zs/t: 8,56/1,08 Sz/c: 42,07/14,16 S: 2,09 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37 **Zöldséggolyó 1** E: 83,31 F: 3,33 Zs/t: 4,45/0,58 Sz/c: 7,96/0,13 S: 0,18	**Palócleves sertéshússal 1,7,9** E: 216,27 F: 16,18 Zs/t: 9,14/2,36 Sz/c: 16,88/0,16 S: 2,27 **Bakonyi paprikás galuska vega 1,3,7** E: 384,66 F: 12,52 Zs/t: 8/2,32 Sz/c: 65,08/1,41 S: 2,17 **Csemegeuborka 10** E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37
Uzsonna	**Olasz felvágott (1),(6),(7)** E: 150,66 F: 6,17 Zs/t: 13,86/5,16 Sz/c: 0,14/0 S: 1,89 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Zöldpaprika** E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0	**Vajkrém magyaros 7** E: 56,97 F: 0,38 Zs/t: 6/2,9 Sz/c: 0,3/0 S: 0 **Kifli 1,7,(3)** E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76 **Aszalt sárgabarack (12)** E: 61,35 F: 1 Zs/t: 0,1/0,01 Sz/c: 14,04/11 S: 0,01 **Sajtos tallér 1,3,6,7** E: 21,17 F: 0,51 Zs/t: 1,25/0,48 Sz/c: 1,96/0,05 S: 0,12	**Pulykamellsonka (1),(6),(7)** E: 44,51 F: 8 Zs/t: 1,19/0,4 Sz/c: 0,41/0,09 S: 0,96 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Jégcsapretek** E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02	**Gyümölcsös poharas joghurt 7,(1)** E: 103,82 F: 3,49 Zs/t: 3,62/1,95 Sz/c: 14,03/14,03 S: 0,31 **Zabkeksz 1,(3),(6),(7)** E: 69,33 F: 1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c: 7,36/0,01 S: 0,05	**Túrós táska 1,7,(3),(6),(12),(13)** E: 185,44 F: 5,38 Zs/t: 11,08/3,42 Sz/c: 15,83/0,57 S: 0,88 **Mandarin** E: 70,33 F: 1,05 Zs/t: 0,45/0 Sz/c: 14,7/0 S: 0

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Étlap

Változatosan, tudatosan



ÚJBUDA

ISKOLA **46. hét 2026.11.09 - 2026.11.13**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Ízesített kockasajt 7** E: 60,25 F: 3,34 Zs/t: 5/2,97 Sz/c: 0,4/0,4 S: 0,56 **Teljes kiőrlésű kifli 1,7** E: 100,82 F: 4,27 Zs/t: 0,62/0,06 Sz/c: 19,42/0,26 S: 0,44 **Kígyóuborka** E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	**Kakaó 7,(1)** E: 164,7 F: 8,29 Zs/t: 4,25/2,35 Sz/c: 23,11/10,99 S: 0,3 **Briós 1,3,7** E: 201,49 F: 5,31 Zs/t: 4,73/1,95 Sz/c: 34,18/8,43 S: 0,47 **Ropi 1,(3),(6),(7)** E: 8,62 F: 0,24 Zs/t: 0,01/0,01 Sz/c: 1,88/0,11 S: 0,11 **Áfonya** E: 18,07 F: 0,12 Zs/t: 0,12/0 Sz/c: 3,92/3,33 S: 0	**Citromos tea** E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Paradicsom** E: 1,1 F: 0,05 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 0,2/0,05 S: 0 **Csemegeszalámi** E: 131,1 F: 6,08 Zs/t: 11,72/4,7 Sz/c: 0,17/0 S: 1,07	**Gyümölcsös ivójoghurt 7,(1)** E: 106,41 F: 4,59 Zs/t: 4,59/0,13 Sz/c: 21,2/21,2 S: 0,41 **Kifli 1,7,(3)** E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Főtt tojás 3** E: 66,07 F: 5,4 Zs/t: 5,4/1,24 Sz/c: 0,24/0,24 S: 0,14 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7)** E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 **Zöldpaprika** E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0
Ebéd A	**Fűszeres meggyleves 6,7,(1)** E: 238,75 F: 1,62 Zs/t: 5,68/4,73 Sz/c: 42,59/40,18 S: 0,5 **Mexikói sertésragu (1)** E: 224,28 F: 19,86 Zs/t: 11,02/2,83 Sz/c: 11,06/4,16 S: 2,22 **Rizs egytálhoz** E: 294,75 F: 6,43 Zs/t: 1,87/0,26 Sz/c: 62,16/0,1 S: 1,74 **Reszelt trappista sajt 7,(1)** E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,31/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73	**Magyaros zellerleves 9,(1)** E: 37,02 F: 1,63 Zs/t: 0,31/0,01 Sz/c: 6,52/0,58 S: 2,47 **Vadas sertésragu 1,7,10,(12)** E: 330,65 F: 19,75 Zs/t: 14/4,31 Sz/c: 30,78/20,72 S: 2,37 **Tésztaköret 1** E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75	**Bazsalikomos paradicsomleves 1,3** E: 194,25 F: 3,71 Zs/t: 4,3/0,55 Sz/c: 35,02/21,31 S: 2,05 **Székelykáposzta 1,7,(12)** E: 295,58 F: 20,63 Zs/t: 17,28/4,69 Sz/c: 14,02/0,35 S: 3,52 **Narancs** E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37	**Húsgombócleves zöldségekkel 1,3,6,9,(7),(10)** E: 148,85 F: 4,99 Zs/t: 6,95/2,37 Sz/c: 16/0,87 S: 3,2 **Lecsós sertésszelet 1** E: 255,35 F: 22,72 Zs/t: 15,29/4,49 Sz/c: 6,37/0,68 S: 2,09 **Hagymás törtburgonya** E: 261,37 F: 6,03 Zs/t: 4,57/0,52 Sz/c: 47,79/0,37 S: 1,76 **Csemegeuborka 10** E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92	**Tejfölös sárgaborsó leves 1,7** E: 262,94 F: 13,25 Zs/t: 6,79/2,04 Sz/c: 36,87/1,39 S: 1,83 **Szilvatöltelékes gombóc 1,(3),(7)** E: 408,75 F: 10,69 Zs/t: 1,84/0,43 Sz/c: 83,35/2,24 S: 3,24 **Mákos fahéjas porcukor** E: 87,52 F: 1,04 Zs/t: 1,92/0,5 Sz/c: 16,42/14,99 S: 0 **Mandarin** E: 70,33 F: 1,05 Zs/t: 0,45/0 Sz/c: 14,7/0 S: 0
Ebéd B	**Fűszeres meggyleves 6,7,(1)** E: 238,75 F: 1,62 Zs/t: 5,68/4,73 Sz/c: 42,59/40,18 S: 0,5 **Panírozott halfilé 1,4,9,(3)** E: 230,97 F: 12,5 Zs/t: 11,44/1,43 Sz/c: 19/0,6 S: 1,1 **Petrezselymes rizs** E: 314,54 F: 6,44 Zs/t: 4,09/0,51 Sz/c: 62,09/0,12 S: 1,74 **Mentás tört zöldborsó 6,(7)** E: 142,04 F: 3,67 Zs/t: 8,84/3,62 Sz/c: 11,68/4,49 S: 1,1	**Magyaros zellerleves 9,(1)** E: 90,53 F: 2,67 Zs/t: 3,23/0,35 Sz/c: 12,12/0,8 S: 2,47 **Csevapcsicsa (1),(3),(12)** E: 410,6 F: 36,29 Zs/t: 26,82/10,04 Sz/c: 5,5/3,83 S: 6,96 **Pirított burgonya** E: 252,59 F: 5,75 Zs/t: 4,54/0,52 Sz/c: 46/0 S: 1,5 **Sült paprikakrém** E: 42,67 F: 0,67 Zs/t: 2,46/0,3 Sz/c: 3,97/2,23 S: 0,87	**Bazsalikomos paradicsomleves 1,3** E: 194,25 F: 3,71 Zs/t: 4,3/0,55 Sz/c: 35,02/21,31 S: 2,05 **Parajos penne sonkával sajttal sütve 1,7,(6)** E: 641,26 F: 35,56 Zs/t: 27,37/13,57 Sz/c: 58,24/5,83 S: 3,42 **Narancs** E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01	**Húsgombócleves zöldségekkel 1,3,6,9,(7),(10)** E: 148,85 F: 4,99 Zs/t: 6,95/2,37 Sz/c: 16/0,87 S: 3,2 **Fasírtgolyó 1,3,(6),(7)** E: 267 F: 11 Zs/t: 17/3,4 Sz/c: 17/2,4 S: 1,9 **Falafel 1,(6),(10)** E: 66,65 F: 2,66 Zs/t: 0/0,47 Sz/c: 6,37/0,1 S: 0,15 **Zöldbabfőzelék 1,7** E: 164,38 F: 6,91 Zs/t: 5,26/1,73 Sz/c: 21,8/0,14 S: 1,77 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37	**Tejfölös sárgaborsóleves 1,7** E: 262,94 F: 13,25 Zs/t: 6,79/2,04 Sz/c: 36,87/1,39 S: 1,83 **Kardamomos tejberizs 7** E: 353 F: 8,27 Zs/t: 1,42/0,8 Sz/c: 75,95/27,11 S: 0,45 **Chia magos erdeigyümölcs ragu** E: 91,84 F: 0,65 Zs/t: 0,58/0,06 Sz/c: 20,47/19,59 S: 0 **Mandarin** E: 70,33 F: 1,05 Zs/t: 0,45/0 Sz/c: 14,7/0 S: 0
Uzsonna	**Csirkemellsonka (1),(6),(7)** E: 58,51 F: 9,99 Zs/t: 0,63/0,24 Sz/c: 3,15/0 S: 1,04 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Félbarna kenyér 1,(3),(7)** E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	**Pritamin paprika** E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01 **Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7)** E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 **Kenőmájas (1),(6),(7),(10)** E: 110,46 F: 5,57 Zs/t: 9,7/4,43 Sz/c: 0,11/0 S: 0,96	**Sajtkrém 7,(1)** E: 170,24 F: 2,48 Zs/t: 17,33/10,31 Sz/c: 0,9/0 S: 0,53 **Korpás zsemle 1,(3),(7)** E: 166,36 F: 7,05 Zs/t: 1,02/0,1 Sz/c: 32,04/0,42 S: 0,73	**Bolognai húskrém 9,(7)** E: 214,1 F: 8,65 Zs/t: 16,84/5,66 Sz/c: 6,81/5 S: 0,76 **Teljes kiörlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Jégcsapretek** E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02 **Aszalt szilva (12)** E: 35,11 F: 0,37 Zs/t: 0,1/0 Sz/c: 7,58/6,53 S: 0 **Zabkeksz 1,(3),(6),(7)** E: 69,33 F: 1,58 Zs/t: 3,7/0,95 Sz/c: 7,36/0,01 S: 0,05	**[illegible]** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 **Sajtos pogácsa 1,3,7** E: 228,15 F: 3,08 Zs/t: 16,37/4,47 Sz/c: 16,86/0,18 S: 0,99

Tanítás nélküli munkanap

Tanítás nélküli munkanap

Tanítás nélküli munkanap

Tanítás nélküli munkanap

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Étlap

Változatosan, tudatosan



ISKOLA **47. hét 2026.11.16-2026.11.20**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Tej 7** E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 **Sajtos rúd 1,3,7** E: 219,28 F: 7,03 Zs/t: 15,88/6,05 Sz/c: 11,8/0,35 S: 0,83	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Trappista sajt 7,(1)** E: 148,75 F: 11,08 Zs/t: 11,24/7,14 Sz/c: 0,64/0,64 S: 0,97 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7)** E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 **Kígyóuborka** E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	**Citromos tea** E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 **Zsemle 1** E: 147,53 F: 5,08 Zs/t: 0,38/0,14 Sz/c: 30,78/1,84 S: 0,85 **Körözött 7** E: 70,14 F: 3,07 Zs/t: 5,88/2,91 Sz/c: 1,14/0 S: 0,73	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Baromfipárizsi (1),(6),(7),(10)** E: 84,32 F: 5,89 Zs/t: 5,89/1,62 Sz/c: 1,09/0 S: 0,73 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Póréhagyma** E: 22,13 F: 1,32 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 3,78/0 S: 0,01	**Citromos tea** E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 **Zöldhagymás tejszínkrém 7** E: 19,34 F: 0,5 Zs/t: 0,5/0,99 Sz/c: 0,62/0,62 S: 0,02 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Pritaminpaprika** E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01
Ebéd A	**Krémsajtos karfiolkrémleves 1,7,9** E: 171,56 F: 6,04 Zs/t: 9,8/5,79 Sz/c: 14,53/1,67 S: 2,62 **Tortilla** E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01 **Panírozott halrudak 1,4,(3)** E: 252,42 F: 15,1 Zs/t: 10,28/0,86 Sz/c: 24,54/0,56 S: 1,52 **Rizi-bizi** E: 355,79 F: 9,67 Zs/t: 4,28/0,51 Sz/c: 68,59/0,2 S: 1,79 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 **Fűszeres majonéz 3,(10)** E: 99,59 F: 0,41 Zs/t: 9,94/1,47 Sz/c: 2,85/0,1 S: 1,37	**Vegyes gyümölcsleves 7,(1)** E: 217,75 F: 3,08 Zs/t: 3,08/1,88 Sz/c: 41,41/37,2 S: 0,6 **Fokhagymás sertés aprópecsenye** E: 180,24 F: 17,47 Zs/t: 10,65/2,78 Sz/c: 3,38/1,93 S: 2,02 **Tepsis burgonya** E: 254,08 F: 5,8 Zs/t: 4,56/0,53 Sz/c: 46,28/0 S: 2,19 **Csemegeuborka 10** E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92	**Zöldségleves reszelt tésztával 1,3,9** E: 103,17 F: 2,76 Zs/t: 4,25/0,5 Sz/c: 13,11/0,11 S: 1,8 **Csikós sertéstokány 1,7** E: 230,52 F: 18,68 Zs/t: 14,11/4,7 Sz/c: 6,87/0,3 S: 1,99 **Párolt petrezselymes bulgur 1** E: 347,02 F: 11,31 Zs/t: 5,29/0,67 Sz/c: 68,36/0,4 S: 1,78	**Tejfölös burgonyaleves 1,7,9** E: 182,81 F: 4,94 Zs/t: 6,02/1,74 Sz/c: 26,73/0,36 S: 2,59 **Rakott brokkoli sertéshúsból füstölt sajttal 7,(1)** E: 539,83 F: 27,85 Zs/t: 31,61/12,81 Sz/c: 35,02/0,38 S: 2,72 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37 **Körte** E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01	**Legényfogó leves sertéshússal 1,7,9** E: 274,21 F: 23,26 Zs/t: 12,05/4,01 Sz/c: 17,66/0,32 S: 9,65 **Gránátoskocka 1** E: 492,81 F: 12,37 Zs/t: 15,42/1,83 Sz/c: 74,2/2,23 S: 1,76 **Céklasaláta** E: 38,09 F: 0,79 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 8,35/8,33 S: 0,74 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37
Ebéd B	**Krémsajtos karfiolkrémleves 1,7,9** E: 171,56 F: 6,04 Zs/t: 9,8/5,79 Sz/c: 14,53/1,67 S: 2,62 **Tortilla** E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01 **Pestos csirkeragu 1,6,7,(3),(9)** E: 351,73 F: 20,1 Zs/t: 26,86/8,02 Sz/c: 7,28/0,56 S: 2,37 **Tésztaköret 1** E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02	**Vegyes gyümölcsleves 7,(1)** E: 217,75 F: 3,08 Zs/t: 3,08/1,88 Sz/c: 41,41/37,2 S: 0,6 **Koreai csirkeragu 6,(12)** E: 241,99 F: 18,49 Zs/t: 8,42/1,55 Sz/c: 22,68/14,68 S: 3,43 **Párolt jázminrizs** E: 314,01 F: 6,4 Zs/t: 4,08/0,51 Sz/c: 62/0,1 S: 1,74 **Pirított zöldségek 6** E: 77,38 F: 1,43 Zs/t: 4,25/0,5 Sz/c: 8,01/1,24 S: 1,52	**Zöldségleves reszelt tésztával 1,3,9** E: 103,17 F: 2,76 Zs/t: 4,25/0,5 Sz/c: 13,11/0,11 S: 1,8 **Rántott csirkemell 1,(3),(6),(7),(10)** E: 230 F: 12 Zs/t: 8,9/1,2 Sz/c: 25/0,7 S: 1,3 **Burgonyapüré 7** E: 517 F: 9,74 Zs/t: 26,87/8,84 Sz/c: 58,44/5,11 S: 2,51 **Csemegeuborka 10** E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92	**Tejfölös burgonyaleves 1,7,9** E: 182,81 F: 4,94 Zs/t: 6,02/1,74 Sz/c: 26,73/0,36 S: 2,59 **Tócsni 1,(3),(7),(9)** E: 193,28 F: 2,96 Zs/t: 7,08/1,18 Sz/c: 29,2/1,17 S: 0,07 **Főtt tojás 3** E: 66,07 F: 5,4 Zs/t: 4,8/1,24 Sz/c: 0,24/0 S: 0,14 **Lencsefőzelék 1,7,10,(12)** E: 228,09 F: 11,5 Zs/t: 5,63/1,82 Sz/c: 32,55/4,05 S: 1,84 **Körte** E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37	**Legényfogó leves sertéshússal 1,7,9** E: 274,21 F: 23,26 Zs/t: 12,05/4,01 Sz/c: 17,66/0,32 S: 9,65 **Sajtkrémes galuska 1,3,7** E: 628,63 F: 15,85 Zs/t: 23,45/9,91 Sz/c: 87,67/4,31 S: 2,61 **Pirított hagyma 1** E: 59,38 F: 0,66 Zs/t: 4,36/1,81 Sz/c: 4,28/0,51 S: 0,14 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37
Uzsonna	**Zala felvágott (1),(6),(7)** E: 110,28 F: 7,02 Zs/t: 8,96/3,28 Sz/c: 0,27/0 S: 1,13 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Zöldpaprika** E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0	**Aszalt sárgabarack (12)** E: 61,35 F: 1 Zs/t: 0,1/0,01 Sz/c: 14,04/11 S: 0,01 **Sajtos tallér 1,3,6,7** E: 21,17 F: 0,51 Zs/t: 1,25/0,48 Sz/c: 1,96/0,05 S: 0,12 **Vajkrém natur 7** E: 56,97 F: 0,38 Zs/t: 6/2,9 Sz/c: 0,3/0 S: 0 **Kifli 1,7,(3)** E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76	**Gépsonka (1),(6),(7)** E: 70,49 F: 10,17 Zs/t: 3,2/1,09 Sz/c: 0,18/0 S: 0,5 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Jégcsapretek** E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02	**Gyümölcsös poharas joghurt 7,(1)** E: 103,82 F: 3,49 Zs/t: 3,62/1,95 Sz/c: 14,03/14,03 S: 0,31 **Piskótaszelet 1,3,6,7** E: 109 F: 1,7 Zs/t: 4,5/0 Sz/c: 15,4/0 S: 0	**Fahéjas csiga 1,7** E: 184,44 F: 5,58 Zs/t: 5,89/1,36 Sz/c: 27,07/6,87 S: 0,21 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Étlap

Változatosan, tudatosan



ÚJBUDA

ISKOLA **48. hét 2026.11.23 - 2026.11.27**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Csirkemellsonka (1),(6),(7)** E: 58,51 F: 9,99 Zs/t: 0,63/0,24 Sz/c: 3,15/0 S: 1,04 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű kifli 1,7** E: 100,82 F: 4,27 Zs/t: 0,62/0,06 Sz/c: 19,42/0,26 S: 0,44 **Kígyóuborka** E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02	**Kakaó 7,(1)** E: 164,7 F: 8,29 Zs/t: 4,25/2,35 Sz/c: 23,11/10,99 S: 0,3 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 **Ropi 1,(3),(6),(7)** E: 8,62 F: 0,24 Zs/t: 0,01/0,01 Sz/c: 1,88/0,11 S: 0,11 **Fonott kalács 1,3,7** E: 211,15 F: 6,01 Zs/t: 5,2/2,5 Sz/c: 34,82/6,97 S: 0,03	**Citromos tea** E: 75,1 F: 0,04 Zs/t: 0,01/0 Sz/c: 18,37/17,58 S: 0 **Csemegeszalámi** E: 131,1 F: 6,08 Zs/t: 11,72/4,7 Sz/c: 0,17/0 S: 1,07 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Jégcsapretek** E: 8,47 F: 0,66 Zs/t: 0,06/0,02 Sz/c: 1,58/0,39 S: 0,02	**Barackos ivójoghurt 7,(1)** E: 106,41 F: 4,59 Zs/t: 4,59/0,13 Sz/c: 21,2/21,2 S: 0,41 **Kifli 1,7,(3)** E: 128,46 F: 5,67 Zs/t: 2,6/1,49 Sz/c: 20,45/0 S: 0,76	**Gyümölcstea** E: 64,63 F: 0,31 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 15,46/14,99 S: 0 **Tojáskrém 3,10,(7),(12)** E: 156,5 F: 4,7 Zs/t: 14,93/3,77 Sz/c: 2,02/0,7 S: 0,93 **Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7)** E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 **Zöldpaprika** E: 11,76 F: 0,72 Zs/t: 0,18/0 Sz/c: 1,8/0 S: 0
Ebéd A	**Korianderes vöröslencse-krémleves 1,9** E: 174,82 F: 10,08 Zs/t: 1,82/0,34 Sz/c: 28,54/0,86 S: 2,53 **Levesgyöngy 1,3,7** E: 55,03 F: 0,84 Zs/t: 3,81/0,46 Sz/c: 4,28/0 S: 0,1 **Bolognai sertésragu 9** E: 303,69 F: 13,71 Zs/t: 21,07/6,45 Sz/c: 14,27/10,92 S: 2,19 **Reszelt trappista sajt 7,(1)** E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,31/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73 **Tésztaköret 1** E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75	**Tejfölös zöldbableves 1,7,9** E: 129,34 F: 3,68 Zs/t: 6/1,58 Sz/c: 14,77/0,52 S: 2,21 **Bácskai sertésragu** E: 139,6 F: 17,29 Zs/t: 6,55/2,31 Sz/c: 2,66/0,44 S: 1,16 **Rizs egytálhoz** E: 294,75 F: 6,43 Zs/t: 1,87/0,26 Sz/c: 62,16/0,1 S: 1,74 **Céklasaláta** E: 50,79 F: 1,05 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 11,13/11,11 S: 0,98	**Paradicsomleves 1,9** E: 132 F: 3,46 Zs/t: 0,38/0,07 Sz/c: 28,37/14,29 S: 2,14 **Rakott kelkáposzta sertéshúsból 7** E: 497,86 F: 22,42 Zs/t: 27,12/8,38 Sz/c: 38,95/2,42 S: 2,06 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37	**Gyömbéres erőleves reszelt tésztával 1,3,9** E: 105,17 F: 2,82 Zs/t: 4,22/0,51 Sz/c: 13,72/0,12 S: 2,68 **Paprikás burgonya virslivel 1,(6),(7),(10)** E: 408,23 F: 15,85 Zs/t: 14,02/3 Sz/c: 53,32/0,4 S: 2,86 **Csemegeuborka 10** E: 11,01 F: 0,48 Zs/t: 0,08/0 Sz/c: 2,08/0 S: 1,92 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 72,63 F: 3,45 Zs/t: 0,45/0,18 Sz/c: 13,23/0,93 S: 0,74	**Hamis gulyásleves csicseriborsóval 9,(1)** E: 104,43 F: 4,65 Zs/t: 1,28/0,1 Sz/c: 18,12/1 S: 2,4 **Túrótöltelékes gombóc 1,(3),(7)** E: 378,5 F: 9,8 Zs/t: 1,76/0,42 Sz/c: 76,9/1,96 S: 3,31 **Dejós porcukor 1** E: 80,93 F: 0,94 Zs/t: 1,35/0,02 Sz/c: 16,17/15,23 S: 0 **Szamóca ekvár (12)** E: 71,02 F: 0,12 Zs/t: 0/0 Sz/c: 17,46/17,46 S: 0,01 **Körte** E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01
Ebéd B	**Korianderes vöröslencse-krémleves 1,9** E: 174,82 F: 10,08 Zs/t: 1,82/0,34 Sz/c: 28,54/0,86 S: 2,53 **Levesgyöngy 1,3,7** E: 55,03 F: 0,84 Zs/t: 3,81/0,46 Sz/c: 4,28/0 S: 0,1 **Panírozott halfilé 1,4,9,(3)** E: 230,97 F: 12,5 Zs/t: 11,44/1,43 Sz/c: 19/0,6 S: 1,1 **Petrezselymes rizs** E: 314,54 F: 6,44 Zs/t: 4,09/0,51 Sz/c: 62,09/0,12 S: 1,74 **Fűszeres ceruzabab (1),(3),(6),(7),(10),(11)** E: 34,21 F: 2,17 Zs/t: 0,27/0,01 Sz/c: 5,6/0,04 S: 2,13	**Tejfölös zöldbableves 1,7,9** E: 129,34 F: 3,68 Zs/t: 6/1,58 Sz/c: 14,77/0,52 S: 2,21 **Svéd sertéshúsgolyó (1),(3),(7),(9),(10)** E: 205,3 F: 18,15 Zs/t: 13,41/5,02 Sz/c: 2,75/1,92 S: 3,48 **Áfonyalekvár (12)** E: 72,89 F: 0,08 Zs/t: 0/0 Sz/c: 17,91/17,91 S: 0,01 **Pirított burgonya** E: 252,59 F: 5,75 Zs/t: 4,54/0,52 Sz/c: 46/0 S: 1,5 **Tökmagos zöldborsópüré (7)** E: 158,76 F: 6,5 Zs/t: 10,97/2,76 Sz/c: 8,21/0,9 S: 1,83	**Paradicsomleves 1,9** E: 132 F: 3,46 Zs/t: 0,38/0,07 Sz/c: 28,37/14,29 S: 2,14 **Thai fűszeres csirke 6** E: 213,4 F: 17,86 Zs/t: 8,35/1,53 Sz/c: 16,53/13,94 S: 3,42 **Pirított tészta 1** E: 390,93 F: 13 Zs/t: 5,78/0,77 Sz/c: 70/2,8 S: 1,75 **Wok zöldség** E: 19,05 F: 1,22 Zs/t: 0,07/0,01 Sz/c: 3,16/0,22 S: 0,95 **Alma** E: 62,62 F: 0,72 Zs/t: 0,72/0 Sz/c: 12,6/0 S: 0,02	**Gyömbéres erőleves reszelt tésztával 1,3,9** E: 105,17 F: 2,82 Zs/t: 4,22/0,51 Sz/c: 13,72/0,12 S: 2,68 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 36,32 F: 1,73 Zs/t: 0,23/0,09 Sz/c: 6,62/0,46 S: 0,37 **Zöldséggolyó 1** E: 83,31 F: 3,33 Zs/t: 4,45/0,58 Sz/c: 7,96/0,13 S: 0,18 **Magyaros sertéspaprós** E: 180,74 F: 17,65 Zs/t: 10,82/2,82 Sz/c: 2,94/0,62 S: 1,95 **Sárgaborsó-főzelék 1** E: 230,13 F: 11,88 Zs/t: 3,71/0,51 Sz/c: 37,04/3,11 S: 1,98	**Hamis gulyásleves csicseriborsóval 9,(1)** E: 104,43 F: 4,65 Zs/t: 1,28/0,1 Sz/c: 18,12/1 S: 2,4 **Kókuszos tejberizs 7** E: 497,87 F: 11,58 Zs/t: 2,53/1,59 Sz/c: 106,02/37,87 S: 0,19 **Kakaó szórat (1)** E: 78,53 F: 0,37 Zs/t: 0,43/0,26 Sz/c: 18,19/17,98 S: 0 **Körte** E: 62,12 F: 0,9 Zs/t: 0,3/0 Sz/c: 12,75/0 S: 0,01
Uzsonna	**Kockasajt 7** E: 60,25 F: 3,34 Zs/t: 5/2,97 Sz/c: 0,4/0 S: 0,56 **Félbarna kenyér 1,(3),(7)** E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2	**Kenőmájas (1),(6),(7),(10)** E: 110,46 F: 5,57 Zs/t: 9,7/4,43 Sz/c: 0,11/0 S: 0,96 **Teljes kiőrlésű zsemle 1,(3),(7)** E: 126,03 F: 5,34 Zs/t: 0/0,07 Sz/c: 24,28/0,32 S: 0,56 **Pritaminpaprika** E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01	**Sajtkrém 7,(1)** E: 170,24 F: 2,48 Zs/t: 17,33/10,31 Sz/c: 0,9/0 S: 0,53 **Korpás zsemle 1,(3),(7)** E: 166,36 F: 7,05 Zs/t: 1,02/0,1 Sz/c: 32,04/0,42 S: 0,73	**Hamburger húskrém 1,10,(3),(6),(7),(11),(12)** E: 233,89 F: 8,77 Zs/t: 19,98/6,36 Sz/c: 4,47/0,62 S: 0,84 **Félbarna kenyér 1,(3),(7)** E: 155,18 F: 5,88 Zs/t: 0,6/0,18 Sz/c: 31,38/1,86 S: 1,2 **Kígyóuborka** E: 7,05 F: 0,6 Zs/t: 0,06/0 Sz/c: 1,02/0,26 S: 0,02 **Aszalt sárgabarack (12)** E: 61,35 F: 1 Zs/t: 0,1/0,01 Sz/c: 14,04/11 S: 0,01 **Korpovit keksz 1,(3),(6),(7)** E: 63,42 F: 2,16 Zs/t: 2,07/0,2 Sz/c: 8,96/1,06 S: 0,3	**Tökmagos pogácsa 1,3,7** E: 282 F: 7,3 Zs/t: 18/7,6 Sz/c: 23,6/1,1 S: 1,3 **Mandarin** E: 60,95 F: 0,91 Zs/t: 0,39/0 Sz/c: 12,74/0 S: 0

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Étlap

Változatosan, tudatosan



ISKOLA **49. hét 2026.11.30**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	**Tej 7** E: 106,77 F: 7,48 Zs/t: 3,3/1,79 Sz/c: 11,66/0 S: 0,29 **Vajaspogácsa 1,7,(6),(12),(13)** E: 228,15 F: 3,08 Zs/t: 0,46/4,47 Sz/c: 16,86/0,18 S: 0,99				
Ebéd A	**Krémsajtos brokkolikrémleves 1,6,7,9** E: 200,55 F: 6,03 Zs/t: 14,77/10,36 Sz/c: 10,58/0,54 S: 2,75 **Tortilla** E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01 **Panírozott halrudak 1,4,(3)** E: 252,42 F: 15,1 Zs/t: 10,28/0,86 Sz/c: 24,54/0,56 S: 1,52 **Kukoricás jázminrizs** E: 373,09 F: 8,66 Zs/t: 4,81/0,61 Sz/c: 72,82/0,2 S: 1,75 **Bazsalikomos sárgarépa** E: 24,19 F: 0,67 Zs/t: 0,11/0,02 Sz/c: 5,02/0,79 S: 1,14 **Fűszeres majonéz 3,(10)** E: 99,59 F: 0,41 Zs/t: 9,94/1,47 Sz/c: 2,85/0,1 S: 1,37				
Ebéd B	**Krémsajtos brokkolikrémleves 1,6,7,9** E: 200,55 F: 6,03 Zs/t: 14,77/10,36 Sz/c: 10,58/0,54 S: 2,75 **Tortilla** E: 45,95 F: 0,77 Zs/t: 2,24/0,26 Sz/c: 5,62/0 S: 0,01 **Carbonara ragu 1,6,(7)** E: 254,87 F: 17,22 Zs/t: 18,03/7,42 Sz/c: 5,58/0,7 S: 2,56 **Tésztaköret 1** E: 340,76 F: 11,7 Zs/t: 3,98/0,55 Sz/c: 63/2,52 S: 1,75 **Reszelt trappista sajt 7,(1)** E: 111,56 F: 8,31 Zs/t: 8,31/5,36 Sz/c: 0,48/0,48 S: 0,73				
Uzsonna	**Zala felvágott (1),(6),(7)** E: 110,28 F: 7,02 Zs/t: 8,96/3,28 Sz/c: 0,27/0 S: 1,13 **Margarin (7)** E: 79,5 F: 0,01 Zs/t: 8,85/2,7 Sz/c: 0,01/0,01 S: 0,05 **Teljes kiőrlésű kenyér 1,(3),(7)** E: 145,26 F: 6,9 Zs/t: 0,9/0,36 Sz/c: 26,46/1,85 S: 1,48 **Pritaminpaprika** E: 18,52 F: 0,59 Zs/t: 0,18/0,02 Sz/c: 3,62/2,52 S: 0,01				

Allergének: 1. Glutén; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej, laktóz; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid és szulfitok; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.