Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola B menü ebéd	Sertés gulyásleves[1,3,9], Káposztás tészta[1,3,9], Porcukor , T.K. kenyér[1,(7)], Alma	Lencseleves[1,3,9,10,(12)], Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], T.K. kenyér[1]	Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Sertéspörkölt[9,(1,7)], T.K. kenyér[1,(7)]	Zöldségleves[1,3,9], Rakott karfiol[7], Narancs, T.K. kenyér[1,(7)]	100% Gyümölcslé , Mustáros flekken[10,(12)], Hagymás tört burgonya, Ecetes almapaprika(10,12), Túró Rudi[7,(1)]
	Energia: 936.28 Kcal / 3,913.65 Kj	Energia: 660.24 Kcal / 2,759.80 Kj	Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 Kj	Energia: 779.46 Kcal / 3,258.14 Kj	Energia: 988.50 Kcal / 4,131.93 Kj
	Fehérje: 29.77 g; Zsír: 15.16 g; T.Zsírsav: 1.12 g; Szénhidrát: 145.38 g; Cukor: 33.13 g; Só: 2.60 g	Fehérje: 27.52 g; Zsír: 12.39 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 84.10 g; Cukor: 2.00 g; Só: 1.53 g	Fehérje: 38.24 g; Zsír: 23.80 g; T.Zsírsav: 1.33 g; Szénhidrát: 84.62 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.88 g	Fehérje: 30.81 g; Zsír: 26.25 g; T.Zsírsav: 9.60 g; Szénhidrát: 88.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.15 g	Fehérje: 21.25 g; Zsír: 45.92 g; T.Zsírsav: 7.09 g; Szénhidrát: 71.63 g; Cukor: 23.63 g; Só: 1.85 g

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola B menü ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Körtés szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma	Kertészleves[1,3,9], Virslis tarhonyás lecsó[1,3,(6,7,10)], T.K. kenyér[1,(7)]	Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Csirkehússal rakott brokkoli[1,3,7,9]	Daragaluska leves[1,3,9], Chili con carne, T.K. kenyér[1,(7)]	100% Gyümölcslé , Rántott csirkemell[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10]
	Energia: 766.99 Kcal / 3,206.02 Kj	Energia: 517.42 Kcal / 2,162.82 Kj	Energia: 444.67 Kcal / 1,858.72 Kj	Energia: 1,122.15 Kcal / 4,690.59 Kj	Energia: 727.68 Kcal / 3,041.70 Kj
	Fehérje: 30.07 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.53 g; Szénhidrát: 107.46 g; Cukor: 60.70 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 17.53 g; Zsír: 11.20 g; T.Zsírsav: 3.44 g; Szénhidrát: 62.92 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.92 g	Fehérje: 27.76 g; Zsír: 17.13 g; T.Zsírsav: 4.99 g; Szénhidrát: 19.26 g; Cukor: 2.28 g; Só: 1.27 g	Fehérje: 55.06 g; Zsír: 23.85 g; T.Zsírsav: 1.15 g; Szénhidrát: 135.23 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.98 g	Fehérje: 30.92 g; Zsír: 10.65 g; T.Zsírsav: 2.52 g; Szénhidrát: 70.19 g; Cukor: 2.39 g; Só: 1.35 g

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Iskola B menü ebéd	Hamis halászlé[1,3,4], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]	Paradicsomleves[1,3,9], Óvári szelet[7,(1,6)], Mexikói saláta[3,7,10,(1,12)]	Májgaluskaleves[1,3,9], Temesvári sertésragu[7], Párolt rizs	Sütőtök krémleves[1,7,9], Pirított magvak , Sertéspörkölt[9,(1,7)], Főtt Burgonya, Céklasaláta, T.K. kenyér[1,(7)]	100% Gyümölcslé , Tejszínes zöldséges halragu[4,(7)], Párolt rizs
	Energia: 1,191.17 Kcal / 4,979.09 Kj	Energia: 899.35 Kcal / 3,759.28 Kj	Energia: 678.82 Kcal / 2,837.47 Kj	Energia: 863.49 Kcal / 3,609.39 Kj	Energia: 540.91 Kcal / 2,261.00 Kj
	Fehérje: 36.56 g; Zsír: 46.61 g; T.Zsírsav: 17.06 g; Szénhidrát: 145.53 g; Cukor: 13.74 g; Só: 2.32 g	Fehérje: 37.36 g; Zsír: 49.89 g; T.Zsírsav: 8.31 g; Szénhidrát: 41.27 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.34 g	Fehérje: 25.07 g; Zsír: 21.59 g; T.Zsírsav: 2.29 g; Szénhidrát: 70.02 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.12 g	Fehérje: 33.37 g; Zsír: 32.10 g; T.Zsírsav: 3.00 g; Szénhidrát: 109.27 g; Cukor: 9.72 g; Só: 3.54 g	Fehérje: 19.07 g; Zsír: 3.12 g; T.Zsírsav: 0.05 g; Szénhidrát: 64.08 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.42 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola B menü ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Sárgabarackos gombóc[1,3], Porcukor , Alma, T.K. kenyér[1]			Sajtkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Hentestokány[10,(1,6,7)], Párolt bulgur [1]			Lebbencsleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7,9], Vagdalt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Zöldborsóleves[1,3,9], Zöldséges rakott tészta[1,3,7,9]			100% Gyümölcslé , Fűszeres csirkeszárny, Kemencés burgonya(1), Vegyes vágott savanyúság		
	Energia: 706.35 Kcal / 2,952.54 Kj			Energia: 636.21 Kcal / 2,659.36 Kj			Energia: 780.38 Kcal / 3,261.99 Kj			Energia: 735.55 Kcal / 3,074.60 Kj			Energia: 915.07 Kcal / 3,824.99 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.06 g	18.85 g	2.22 g	32.06 g	24.08 g	5.28 g	29.03 g	22.96 g	7.87 g	24.39 g	16.95 g	3.67 g	46.39 g	45.39 g	15.03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.39 g	21.89 g	1.46 g	70.29 g	3.18 g	1.63 g	98.96 g	0.00 g	3.00 g	87.39 g	3.18 g	1.47 g	43.17 g	0.00 g	0.80 g

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola B menü ebéd	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Tavaszi rizseshús, Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Lecsó natúrszelethez(1), Natúr sertésborda, Párolt bulgur [1], T.K. kenyér[1,(7)]			Csontleves[1,3,9], Bolognai halragu[4], Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Tarhonyaleves[1,3], Sült csirkecomb, Fűszeres parázsburgonya[9,(1)], Céklasaláta			100% Gyümölcslé , Sólet füstölt hússal[1,9], T.K. kenyér[1,(7)], Csokoládé figura[7,(1,5,6,8)]		
	Energia: 983.32 Kcal / 4,110.28 Kj			Energia: 805.68 Kcal / 3,367.74 Kj			Energia: 519.37 Kcal / 2,170.97 Kj			Energia: 884.57 Kcal / 3,697.50 Kj			Energia: 800.78 Kcal / 3,347.26 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	34.03 g	31.32 g	4.34 g	36.09 g	13.00 g	3.85 g	17.72 g	5.30 g	0.35 g	57.61 g	17.96 g	4.49 g	30.94 g	19.41 g	5.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106.52 g	11.90 g	2.30 g	109.14 g	0.00 g	2.87 g	87.53 g	3.00 g	1.34 g	87.58 g	9.72 g	2.30 g	85.95 g	10.76 g	2.23 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.