Iskolás alsó

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Menük	2026.09.28 Hétfõ	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Fetakrém[7] E: 80kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 147,8mg Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea - gyümölcs 2 dl E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Zalai felvágott[6] E: 98kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Margarin 59% E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tej 1,5%[7] E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg	Müzlikeverék[1] E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 28g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Tej 1,5%[7] E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenõmájas E: 12kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tej 1,5%[7] E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg	Foszlós kalács[1,3,7] E: 188kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sárgabarack extra dzsem E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vaj 2 dkg E: 148kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 7g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej 1,5%[7] E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg
Iskolás alsó	Zöldséges lencseleves[1,3,6,7,9,10] E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Túrós derelye[1,3,7] E: 581kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 0,0mg fahéjas szórat E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Rántottleves[1,3,6,7,9,10] E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Körte E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rakott karfiol[1,3,6,7,9,10] E: 501kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 0,8g, Ca: 78,9mg kenyérkocka[1] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tejszínes hagymaleves[1,3,6,7,9,10] E: 347kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 1,1g, Ca: 240,0mg Húsgombóc[1,3,6,7,9,10] E: 557kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Paradicsom mártás[1,3,6,7,9,10] E: 159kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 279kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Karalábéleves[1,3,6,7,9,10] E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Vadas pulykaapró[1,3,6,7,9,10] E: 275kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Durumtészta[1,3] E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves csigatésztával[1,3,6,7,9,10] E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 3,1g, Ca: 0,0mg Rántott csirkemell filé#[1,3] E: 287kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Petrezselymes burgonya E: 299kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Uborkasaláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	Zöldséges lencseleves[1,3,6,7,9,10] E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sajtmártás#[1,3,6,7,9,10] E: 113kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 105,6mg Durumtészta[1,3] E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Rántottleves[1,3,6,7,9,10] E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Körte E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Pirított zsemlekocka E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Burgonyafõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 285kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 39,0mg Pulykatokány[1,3,6,7,9,10] E: 254kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Tejszínes hagymaleves[1,3,6,7,9,10] E: 347kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 7g, Só: 1,1g, Ca: 240,0mg Budapest ragu[1,3,6,7,9,10] E: 356kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 34g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Bulgur#[1,3,6,7,9,10] E: 250kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Karalábéleves[1,3,6,7,9,10] E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sült bécsi virsli 1 db E: 183kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Sárgaborsó fõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 289kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves tésztával[1,3,6,7,9,10] E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sajtos tejfölös sült csirkemell[1,3,6,7,9,10] E: 195kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 60,0mg Tavaszi rizs E: 259kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg

Iskolás alsó

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfõ	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Uzsonna	Tojáskrém[3,10] E: 90kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Félbarna kenyér[1,6] E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Túrós batyu[1,3,7] E: 354kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Pöttyös kakaó E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk: 19g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Ammerland szeletelt trappista sajt E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Margarin 59% E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Fejessaláta E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcs joghurt[7] E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 146,5mg Kifli[1,7] E: 295kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg	korpás zsemle E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csirkemell sonka[6] E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Margarin 59% E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	1 209,86kcal	1 553,36kcal	1 772,20kcal	1 313,03kcal	1 214,42kcal
Zsír:	35,16g	69,00g	86,02g	28,60g	48,63g
Telített zsírsav:	7,45g	9,22g	11,49g	6,04g	13,54g
Fehérje:	45,38g	54,43g	52,50g	58,52g	58,12g
Szénhidrát:	172,13g	173,82g	190,01g	195,75g	132,01g
Cukor:	6,51g	44,05g	21,40g	14,80g	14,31g
Só:	5,03g	4,09g	4,91g	3,77g	6,07g
Ca (tej):	147,75mg	306,90mg	468,00mg	374,52mg	228,00mg

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