Iskolás felsõ

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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Fetakrém[7] E: 106kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 197,0mg Tea - gyümölcs 2 dl E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	korpás zsemle E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zalai felvágott[6] E: 123kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, 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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kenõmájas E: 12kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	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: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vaj E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, 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 felsõ	Túrós derelye[1,3,7] E: 581kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 0,0mg Zöldséges lencseleves[1,3,6,7,9,10] E: 178kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, 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: 504kcal, 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 sertéshúsból[1,3,6,7,9,10] E: 372kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paradicsommártás#[1,3,6,7,9,10] E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 198kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, 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 (eperlevéllel)[1,3,6,7,9,10] E: 117kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, 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: 178kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sajtmártás#[1,3,6,7,9,10] E: 119kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 117,6mg 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: 303kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, 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: 206kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg Sárgaborsó fõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 296kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 47g, 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 felsõ

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: 148kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, 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 Kakaó[7] E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 285,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0,0mg	Kifli[1,7] E: 295kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Gyümölcsjoghurt[7] E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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:	1 406,99kcal	1 471,17kcal	1 554,94kcal	1 240,19kcal	1 162,65kcal
Zsír:	45,16g	74,81g	73,76g	27,35g	41,69g
Telített zsírsav:	9,47g	10,12g	9,22g	3,70g	8,53g
Fehérje:	51,42g	51,82g	50,78g	57,65g	58,43g
Szénhidrát:	192,18g	145,56g	167,31g	181,90g	132,97g
Cukor:	7,33g	25,04g	27,65g	7,70g	15,83g
Só:	5,62g	3,87g	6,06g	3,97g	3,36g
Ca (tej):	197,00mg	591,90mg	468,00mg	228,00mg	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