Iskolás alsó

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Menük	2026.10.12 Hétfõ	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 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 Tojáskrém[3,10] E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, 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 Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 Füstlizer párizsi E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, 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 Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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 Körözött ![7] E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 16,0mg Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Meggy ízû gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 Pulyka pizzasonka E: 12kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, 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 Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Foszlós kalács[1,3,7] E: 188kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Vaj E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kakaó[7] E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 285,0mg
Iskolás alsó	Zöldborsóleves[1,3,6,7,9,10] E: 81kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Szõlõ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sajtos tejfölös tészta[1,7] E: 431kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 240,0mg	Paradicsomleves betütésztával[1,3,6,7,9,10] E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Rakott kelkáposzta[1,3,6,7,9,10] E: 521kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 34g, Cuk: 11g, Só: 1,0g, Ca: 79,8mg	Zellerkrémleves[1,3,6,7,9,10] E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sült csirkecomb filé E: 131kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Tört burgonya# E: 268kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csemege uborka édesítõvel E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Babgulyás(zöldséges)[1,3,6,7,9,10] E: 297kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Szilvásgombóc mákos morzsával[1,3] E: 564kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 113g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg	Tejfölös Karalábéleves[1,3,6,7,9,10] E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Bácskai rizseshús[1,3,6,7,9,10] E: 461kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 57g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Káposzta saláta(házi) E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Zöldborsóleves[1,3,6,7,9,10] E: 81kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Szõlõ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Francia rakott burgonya[1,3,6,7,9,10] E: 515kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 10g, Feh.: 16g, CH: 52g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 305,3mg	Paradicsomleves betütésztával[1,3,6,7,9,10] E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Pulykapörkölt[1,3,6,7,9,10] E: 176kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Párolt rizs# E: 237kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Túró rudi E: 173kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Csemege uborka édesítõvel E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zellerkrémleves[1,3,6,7,9,10] E: 178kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg Fûszeres csirkemellcsíkok E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Zöldborsófõzelék.[1,3,6,7,9,10] E: 261kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 91,2mg	Babgulyás(zöldséges)[1,3,6,7,9,10] E: 297kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Dejós tészta lekvárral[1] E: 420kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Tejfölös Karalábéleves[1,3,6,7,9,10] E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Húsgombóc sertéshúsból[1,3,6,7,9,10] E: 304kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kapormártás[1] E: 136kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 279kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg

Iskolás alsó

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfõ	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Uzsonna	Túrós batyu[1,3,7] E: 354kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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 Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rostos gyümölcslé 2 dl E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kockasajt 2 db[7] E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3,0mg	Mesefit erdei gyümölcsös keksz[1,3,7] E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Banán E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 34g, Só: 0,1g, 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[7] E: 94kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, 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	Teljes kiõrlésû kifli[1,7] E: 136kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Házi sült szárnyaskrém[10] E: 103kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	1 266,71kcal	1 425,24kcal	1 249,12kcal	1 380,21kcal	1 242,97kcal
Zsír:	38,20g	53,69g	50,10g	35,03g	44,53g
Telített zsírsav:	9,31g	3,02g	7,37g	3,21g	7,96g
Fehérje:	44,40g	53,62g	39,64g	63,13g	56,03g
Szénhidrát:	180,73g	180,27g	165,00g	205,73g	150,88g
Cukor:	2,69g	11,89g	47,73g	4,25g	11,99g
Só:	3,00g	4,32g	1,80g	5,80g	2,69g
Ca (tej):	468,00mg	310,80mg	44,50mg	228,00mg	285,00mg

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