Iskolás alsó

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Menük	2026.10.05 Hétfõ	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	Korpás kifli[1,3,7] E: 280kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1 017g, CH: 49g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Vaníliás puding E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Briós 1 db[1,3,7] E: 191kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Tejeskávé[7] E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 285,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Natúr vajkrém[7] E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,9mg Fõtt tojás[3] E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tonhalkrém[3,7,10] E: 78kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 1,4mg Meggy ízû gyümölcstea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	Teljes kiõrlésû zsemle[1] E: 245kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg Gépsonka E: 63kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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
Iskolás alsó	Gazdag zöldségleves[1,3,6,7,9,10] E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Olasz paradicsommártás sajtszórással[1,3,6,7,9,10] E: 211kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 10g, Só: 1,6g, Ca: 180,0mg Tészta, durum spagetti[1] E: 254kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Meggyleves[1,3,7,9,10] E: 209kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,3g, Ca: 237,0mg Tavaszi csirkemellragú[1,3,6,7,9,10] E: 183kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 8g, 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	Árpagyöngyleves[1,3,6,7,9,10] E: 116kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Hawaii pulykamell szelet[7] E: 247kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 60,0mg Burgonyapüré[7] E: 266kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 68,4mg	Sertésbecsinált leves[1,3,6,7,9,10] E: 185kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Mákos guba[7] E: 330kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 136,8mg Vanília sodó[6,7] E: 214kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 285,0mg	Daragaluska leves[1,3,6,7,9,10] E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Szárazbab fõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 257kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Brassói aprópecsenye[1] E: 365kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	Gazdag zöldségleves[1,3,6,7,9,10] E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Túróval töltött zsemle[1,3,7] E: 691kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 204,2mg	Meggyleves[1,3,7,9,10] E: 209kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 18g, Só: 0,3g, Ca: 237,0mg Paradicsomos káposztafõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 177kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Vagdaltszelet sertésbõl[1,3,6,7,9,10] E: 406kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kenyér ebédhez[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Árpagyöngyleves[1,3,6,7,9,10] E: 116kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, 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 Rizi bizi. E: 254kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Uborkasaláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Sertésbecsinált leves[1,3,6,7,9,10] E: 185kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Dejós barackos sütemény[1,3,7] E: 478kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 68g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 136,8mg	Daragaluska leves[1,3,6,7,9,10] E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Temesvári pulykatokány[1,3,6,7,9,10] E: 305kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Tészta köret[1,3] E: 556kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Paprikás tojáskrém[3,10] E: 98kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg 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 Házi sült szárnyaskrém[10] E: 103kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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 Milli vanília krémtúró 90g[7] E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 10g, 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 Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Turista szalámi[6] E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg Margarin 59% E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Sajtos pogácsa(50g) E: 235kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Iskolás alsó

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Energia:	1 166,55kcal	1 215,64kcal	1 288,26kcal	1 274,83kcal	1 482,54kcal
Zsír:	33,37g	29,11g	31,73g	57,68g	50,45g
Telített zsírsav:	7,94g	5,05g	3,99g	10,63g	4,56g
Fehérje:	1 042,25g	61,63g	58,33g	47,08g	67,01g
Szénhidrát:	172,65g	175,16g	183,76g	136,22g	183,70g
Cukor:	35,17g	21,72g	28,00g	5,40g	15,64g
Só:	5,24g	2,43g	3,69g	3,98g	2,44g
Ca (tej):	180,00mg	522,00mg	129,27mg	423,18mg	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