Iskolás felsõ

# Étlap

**2026. október 12 - 2026. október 16**

| Menük | 2026.10.12<br>Hétfõ | 2026.10.13<br>Kedd | 2026.10.14<br>Szerda | 2026.10.15<br>Csütörtök | 2026.10.16<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Teljes kiõrlésû kenyér[1]<br>E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br>Tojáskrém[3,10]<br>E: 100kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Tej 1,5%[7]<br>E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg<br>Kigyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Almás zabkása[1,7]<br>E: 351kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 51g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 285,0mg<br>Tea - gyümölcs 2 dl<br>E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Teljes kiõrlésû kenyér[1]<br>E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br>Körözött ![7]<br>E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 16,0mg<br>Zöldpaprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Meggy ízû gyümölcstea<br>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Ráma classik margarin 59%<br>E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Teljes kiõrlésû kenyér[1]<br>E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br>Pulyka pizzasonka<br>E: 15kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tej 1,5%[7]<br>E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg<br>Kigyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Foszlós kalács[1,3,7]<br>E: 188kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Vaj<br>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Kakaó[7]<br>E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 285,0mg |
| **Iskolás felsõ** | Zöldborsóleves[1,3,6,7,9,10]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Szõlõ<br>E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Sajtos tejfölös tészta[1,7]<br>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]<br>E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Rakott kelkáposzta[1,3,6,7,9,10]<br>E: 559kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 36g, Cuk: 11g, Só: 1,0g, Ca: 79,8mg | Zellerkrémleves[1,3,6,7,9,10]<br>E: 195kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg<br>Levesgyöngy betét[1,3,7]<br>E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Sült csirkecomb filé<br>E: 140kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Tört burgonya#<br>E: 270kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Csemege uborka édesítõvel<br>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]<br>E: 301kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Szilvásgombóc mákos morzsával[1,3]<br>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]<br>E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Bácskai rizseshús[1,3,6,7,9,10]<br>E: 479kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 57g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br>Káposzta saláta(házi)<br>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]<br>E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Francia rakott burgonya[1,3,6,7,9,10]<br>E: 536kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 14g, CH: 56g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 215,3mg | Paradicsomleves betütésztával[1,3,6,7,9,10]<br>E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Pulykapörkölt[1,3,6,7,9,10]<br>E: 217kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg<br>Párolt rizs#<br>E: 270kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Túró rudi<br>E: 173kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Csemege uborka édesítõvel<br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Zellerkrémleves[1,3,6,7,9,10]<br>E: 195kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 28,5mg<br>Levesgyöngy betét[1,3,7]<br>E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Fûszeres csirkemellcsíkok<br>E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Zöldborsófõzelék.[1,3,6,7,9,10]<br>E: 271kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 91,2mg | Babgulyás(zöldséges)[1,3,6,7,9,10]<br>E: 301kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Dejós tészta lekvárral[1]<br>E: 456kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg | Tejfölös Karalábéleves[1,3,6,7,9,10]<br>E: 107kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Húsgombóc sertéshúsból[1,3,6,7,9,10]<br>E: 372kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg<br>Kapormártás[1]<br>E: 140kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Fõtt burgonya<br>E: 198kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg |

Iskolás felsõ

# Étlap

**2026. október 12 - 2026. október 16**

| Étkezés | 2026.10.12<br>Hétfõ | 2026.10.13<br>Kedd | 2026.10.14<br>Szerda | 2026.10.15<br>Csütörtök | 2026.10.16<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | Túrós batyu[1,3,7]<br>E: 354kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg | Sajtkrém[7]<br>E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br>Kifli[1,7]<br>E: 295kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg<br>Paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg | Mesefit erdei gyümölcsös keksz[1,3,7]<br>E: 237kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>Banán<br>E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 34g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg | Gyümölcsjoghurt[7]<br>E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Kifli[1,7]<br>E: 295kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg | Teljes kiõrlésû kifli[1,7]<br>E: 136kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br>Házi sült szárnyaskrém[10]<br>E: 109kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg<br>Zöldpaprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg |
| Energia: | 1 307,01kcal | 1 500,76kcal | 1 327,20kcal | 1 466,84kcal | 1 267,85kcal |
| Zsír: | 39,23g | 59,19g | 52,55g | 28,65g | 46,78g |
| Telített zsírsav: | 9,44g | 7,06g | 7,37g | 2,13g | 8,19g |
| Fehérje: | 46,98g | 53,45g | 43,07g | 62,16g | 57,08g |
| Szénhidrát: | 184,96g | 187,51g | 176,32g | 243,64g | 150,92g |
| Cukor: | 3,33g | 13,49g | 48,15g | 4,20g | 11,99g |
| Só: | 3,26g | 3,77g | 2,04g | 4,06g | 2,69g |
| Ca (tej): | 468,00mg | 364,80mg | 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