Iskolás felsõ

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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Natúr vajkrém[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1,3mg 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: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, 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 Tea- csipkebogyó E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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 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: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 0g, 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 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 felsõ	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: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, 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: 290kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Meggyleves[1,3,7,9,10] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 57,0mg Tavaszi csirkemellragú[1,3,6,7,9,10] E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 10g, 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	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: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Hawaii pulykamell szelet[7] E: 256kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 60,0mg Burgonyapüré[7] E: 270kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 79,8mg	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: 249kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 136,8mg Vanília sodó[6,7] E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 285,0mg	Daragaluska leves[1,3,6,7,9,10] E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Szárazbab fõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 341kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Brassói aprópecsenye feltét (burg. nélk)[1] E: 362kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 3,2g, 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: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Túróval töltött zsemle[1,3,7] E: 695kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 204,2mg	Meggyleves[1,3,7,9,10] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 57,0mg 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: 168kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Rizi bizi. E: 516kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 98g, 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: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Temesvári pulykatokány[1,3,6,7,9,10] E: 301kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Tészta köret[1,3] E: 323kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Házi sült szárnyaskrém[10] E: 109kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 7kcal, 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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Iskolás felsõ

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Energia:	1 315,07kcal	1 292,92kcal	1 389,22kcal	1 272,35kcal	1 617,63kcal
Zsír:	34,48g	32,05g	33,46g	52,94g	66,83g
Telített zsírsav:	7,94g	5,26g	3,99g	10,06g	5,15g
Fehérje:	1 045,96g	63,08g	60,67g	48,88g	80,51g
Szénhidrát:	202,08g	185,89g	202,02g	143,80g	165,34g
Cukor:	47,93g	14,25g	31,06g	5,55g	19,94g
Só:	5,50g	2,44g	3,94g	4,22g	5,40g
Ca (tej):	180,00mg	342,00mg	141,05mg	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