Iskolás alsó

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Menük	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 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 Gyümölcs joghurt ital E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 27g, Só: 0,2g, 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: 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: 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	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 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 Paradicsom E: 5kcal, 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
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 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 Mákosguba vanília sodóval[1,7] E: 378kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 27g, 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 (sertés) E: 194kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 1g, 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 Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, 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 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 E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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, durum masni[1,3] E: 272kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, 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 Vaniliás túrókrém[7] E: 43kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 15,0mg	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 Turista szalámi[6] E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 Sajtos pogácsa[1,3,7] E: 469kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Iskolás alsó

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Energia:	1 203,24kcal	1 215,64kcal	1 219,11kcal	1 101,35kcal	1 536,80kcal
Zsír:	33,62g	29,11g	32,17g	56,83g	51,04g
Telített zsírsav:	7,94g	5,05g	4,04g	10,47g	3,66g
Fehérje:	1 046,05g	61,63g	56,71g	44,15g	79,45g
Szénhidrát:	175,70g	175,16g	167,71g	97,86g	168,03g
Cukor:	43,47g	21,72g	9,41g	5,39g	17,13g
Só:	4,48g	2,43g	3,62g	3,83g	2,46g
Ca:	294,58mg	646,24mg	278,65mg	607,38mg	373,84mg
Ca (tej):	180,00mg	522,00mg	144,65mg	286,38mg	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