Iskolás alsó

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Menük	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 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 Feta krémfehér sajt[7] E: 80kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 147,8mg Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	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 Zala felvágott 2 dkg[6] E: 61kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 6kcal, 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	Müzli gyümölcs darabokkal[1] E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 28g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, 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	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Kenõmájas E: 12kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg 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	Kalács[1,3,7] E: 191kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sárgabarack extra dzsem E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vaj E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Zöldséges lencseleves[1,3,6,7,9,10] E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Túrós derelye[1,3,7] E: 581kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 0,0mg fahéjas szórat E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Rántottleves[1,3,6,7,9,10] E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Pirított zsemlekocka E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Rakott karfiol[1,3,6,7,9,10] E: 356kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 22g, Cuk: 7g, Só: 0,6g, Ca: 57,0mg	Tejszínes hagymaleves[1,3,6,7,9,10] E: 163kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 6g, Só: 0,4g, 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 Paradicsommártás#[1,3,6,7,9,10] E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 279kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Karalábéleves[1,3,6,7,9,10] E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Vadas pulykaapró[1,3,6,7,9,10] E: 275kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 22g, Cuk: 6g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Tészta, durum szarvacska[1] E: 213kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves (eperlevéllel)[1,3,6,7,9,10] E: 117kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Rántott csirkemell filé#[1,3] E: 283kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg Petrezselymes burgonya E: 299kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Uborkasaláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg
	Zöldséges lencseleves[1,3,6,7,9,10] E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tészta, durum makaroni E: 254kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sajtmártás#[1,3,6,7,9,10] E: 113kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 105,6mg	Rántottleves[1,3,6,7,9,10] E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Pirított zsemlekocka E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Körte E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Pulyka tokány[1,3,6,7,9,10] E: 196kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 2,1g, Ca: 0,0mg Burgonyafõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 285kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 39,0mg	Tejszínes hagymaleves[1,3,6,7,9,10] E: 163kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 6g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Budapest ragu[1,3,6,7,9,10] E: 356kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 34g, CH: 18g, 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	Karalábéleves[1,3,6,7,9,10] E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Sárgaborsó fõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sült virsli feltét[6] E: 242kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 0,0mg	Zöldségleves (eperlevéllel)[1,3,6,7,9,10] E: 117kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Sajtos tejfölös sült csirkemell[1,3,6,7,9,10] E: 195kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 60,0mg Tavaszi rizs E: 259kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg

Iskolás alsó

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Uzsonna	Tojáskrém[3,10] E: 91kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Túrós batyu[1,3,7] E: 354kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Riska kakaó(dobozos) E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 20g, Só: 0,3g, 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 Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Jégsaláta E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcs joghurt[7] E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 146,5mg Kifli[1,7] E: 295kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, 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 korpás zsemle, 1db[1,3,7] E: 276kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Csirkemell sonka[6] E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	1 211,00kcal	1 285,48kcal	1 382,74kcal	1 143,06kcal	1 421,38kcal
Zsír:	35,75g	51,53g	67,55g	20,68g	41,16g
Telített zsírsav:	8,21g	4,52g	3,43g	5,44g	5,60g
Fehérje:	44,31g	47,11g	45,26g	49,93g	69,30g
Szénhidrát:	172,10g	152,33g	145,30g	180,95g	185,33g
Cukor:	6,53g	29,10g	27,72g	14,80g	12,26g
Só:	5,02g	3,44g	3,66g	3,18g	4,63g
Ca:	219,57mg	371,37mg	361,49mg	295,97mg	335,60mg
Ca (tej):	147,75mg	285,00mg	228,00mg	146,52mg	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