Iskolás felsõ

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: 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 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: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 7kcal, 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 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 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 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 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: 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 (sertés) E: 228kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, 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 Alma E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sült csirkecomb filé E: 140kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, 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, durum masni[1,3] E: 354kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 66g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, 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 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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, 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 felsõ

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Energia:	1 289,11kcal	1 292,92kcal	1 298,19kcal	1 150,92kcal	1 712,68kcal
Zsír:	34,01g	32,05g	32,58g	57,08g	57,94g
Telített zsírsav:	7,94g	5,26g	4,04g	10,47g	4,48g
Fehérje:	1 049,04g	63,08g	58,86g	45,94g	89,04g
Szénhidrát:	192,53g	185,89g	183,72g	107,39g	186,02g
Cukor:	43,63g	14,25g	10,37g	5,39g	19,40g
Só:	4,72g	2,44g	3,86g	4,07g	2,70g
Ca:	300,98mg	481,39mg	297,78mg	613,78mg	403,43mg
Ca (tej):	180,00mg	342,00mg	156,05mg	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