

ÉTLAP (érzékeny)

2025.09.22 - 2025.09.28

Grassalkovich Antal Általános Iskola - Iskola - A - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
ebéd	Almás körtés gyümölcsleves (10;12) EN:2146.65 kJ; 513.70 kcal; FH:2.80 g; SZH:120.70 g; ZS:1.45 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.05 g; CK:100.00 g;	Daragaluskaleves (9;10;12) EN:2559.00 kJ; 617.10 kcal; FH:18.85 g; SZH:63.25 g; ZS:36.25 g; TZS:4.00 g; SÓ:2.70 g; CK:4.65 g;	Bazsalikomos paradicsomleves (cukorral betét nélkül) (9;10;12) EN:2222.00 kJ; 532.40 kcal; FH:8.30 g; SZH:109.45 g; ZS:6.60 g; TZS:0.70 g; SÓ:6.35 g; CK:82.70 g;	Vitaminleves (9;10;12) EN:1886.70 kJ; 451.30 kcal; FH:10.25 g; SZH:96.25 g; ZS:1.75 g; TZS:0.20 g; SÓ:7.40 g; CK:9.05 g;	Sötétökrémleves kis adag (10;12) EN:3660.40 kJ; 879.60 kcal; FH:8.45 g; SZH:137.75 g; ZS:32.45 g; TZS:4.20 g; SÓ:2.50 g; CK:61.40 g;
	Mustáros csirkeapró párolt köles (10;12) EN:7149.10 kJ; 1717.00 kcal; FH:89.90 g; SZH:205.00 g; ZS:58.95 g; TZS:8.30 g; SÓ:6.05 g; CK:6.55 g;	Sertéssült, Zöldborsófőzelék (10;12) EN:6583.05 kJ; 1578.65 kcal; FH:109.35 g; SZH:150.50 g; ZS:58.80 g; TZS:12.35 g; SÓ:10.20 g; CK:43.95 g;	Rántott sertéskaraj burgonyapüré (12) EN:16383.05 kJ; 3938.75 kcal; FH:146.85 g; SZH:404.10 g; ZS:189.75 g; TZS:33.35 g; SÓ:19.65 g; CK:35.65 g;	Sült csirkemellfilé zöldbabfőzelék (10;12) EN:5282.05 kJ; 1271.75 kcal; FH:83.55 g; SZH:97.50 g; ZS:59.90 g; TZS:6.75 g; SÓ:5.10 g; CK:23.50 g;	Olaszos csirkeragu tört burgonya (10;12) EN:8253.60 kJ; 1980.55 kcal; FH:129.40 g; SZH:255.05 g; ZS:46.50 g; TZS:5.70 g; SÓ:7.25 g; CK:8.85 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

Grassalkovich Antal Általános Iskola - Iskola - C - Tejmentes

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
tízórai	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 g; CK:0.18 g;
	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;	Tea (12) EN:129.58 kJ; 31.01 kcal; FH:0.04 g; SZH:7.34 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:7.08 g;
		Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Rizsital EN:554.00 kJ; 132.00 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:2.80 g; TZS:0.40 g; SÓ:0.00 g; CK:9.60 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 g;
		Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;		
uzsonna	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;
	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.25 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;	Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 g; CK:0.04 g;
	Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;			Kométa zala felvágott EN:160.40 kJ; 38.60 kcal; FH:2.60 g; SZH:0.30 g; ZS:3.00 g; TZS:1.08 g; SÓ:0.31 g; CK:0.04 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

Grassalkovich Antal Általános Iskola - Iskola - D - Tojásmentes

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
tízórai	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:588.00 kJ; 141.00 kcal; FH:1.44 g; SZH:5.82 g; ZS:12.24 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:166.80 kJ; 39.60 kcal; FH:6.80 g; SZH:0.40 g; ZS:1.20 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.00 g; CK:0.36 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Kométa Classic Extra sonka EN:166.80 kJ; 39.60 kcal; FH:6.80 g; SZH:0.40 g; ZS:1.20 g; TZS:0.48 g; SÓ:0.00 g; CK:0.36 g;
	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;
	Tea (12) EN:259.16 kJ; 62.02 kcal; FH:0.08 g; SZH:14.68 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:14.16 g;	Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:0.96 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Tea (12) EN:259.16 kJ; 62.02 kcal; FH:0.08 g; SZH:14.68 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:14.16 g;	Tea (12) EN:259.16 kJ; 62.02 kcal; FH:0.08 g; SZH:14.68 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:14.16 g;
		Tej (7) EN:744.00 kJ; 176.00 kcal; FH:12.00 g; SZH:18.80 g; ZS:6.00 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.54 g; CK:18.80 g;	Rizsital EN:1108.00 kJ; 264.00 kcal; FH:2.00 g; SZH:52.00 g; ZS:5.60 g; TZS:0.80 g; SÓ:0.00 g; CK:19.20 g;	Tauris csirkemell sonka EN:104.80 kJ; 24.80 kcal; FH:6.00 g; SZH:1.04 g; ZS:0.24 g; TZS:0.08 g; SÓ:0.44 g; CK:0.08 g;	Liga margarin EN:148.00 kJ; 36.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:4.00 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.20 g;
		Tauris csirkemell sonka EN:104.80 kJ; 24.80 kcal; FH:6.00 g; SZH:1.04 g; ZS:0.24 g; TZS:0.08 g; SÓ:0.44 g; CK:0.08 g;	Kigyóborka (12) EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 g; CK:0.68 g;		
uzsonna	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;
	Kigyóborka (12) EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 g; CK:0.68 g;	Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:0.96 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;	Zsemle, vizes Paning Kft. (1) EN:1141.98 kJ; 273.20 kcal; FH:9.40 g; SZH:57.00 g; ZS:0.70 g; TZS:0.26 g; SÓ:1.58 g; CK:0.50 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g;	Kométa zala felvágott EN:320.80 kJ; 77.20 kcal; FH:5.20 g; SZH:0.60 g; ZS:6.00 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.62 g; CK:0.08 g;	Tauris sertés pörizsi EN:356.40 kJ; 85.20 kcal; FH:4.40 g; SZH:0.08 g; ZS:7.28 g; TZS:2.80 g; SÓ:0.90 g;	Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:0.96 g;	Tauris csirkemell sonka EN:104.80 kJ; 24.80 kcal; FH:6.00 g; SZH:1.04 g; ZS:0.24 g; TZS:0.08 g; SÓ:0.44 g; CK:0.08 g;
	Kométa zala felvágott EN:320.80 kJ; 77.20 kcal; FH:5.20 g; SZH:0.60 g; ZS:6.00 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.62 g; CK:0.08 g;			Kométa zala felvágott EN:320.80 kJ; 77.20 kcal; FH:5.20 g; SZH:0.60 g; ZS:6.00 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.62 g; CK:0.08 g;	Zöldpaprika EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:1.16 g; ZS:0.08 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:0.96 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.