

ÉTLAP (normál)

2025.09.22 - 2025.09.28

Mikszáth Kálmán Általános Iskola - Iskola - A -

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
tízórai	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 g; CK:9.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 g; CK:17.40 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:8.04 g;	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 g; CK:9.40 g;
	Fatörzs kifli (1;3;5;6;7;8) EN:783.08 kJ; 187.35 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.00 g; CK:9.00 g;	Sajtszelet (7) EN:466.33 kJ; 111.56 kcal; FH:8.31 g; SZH:0.48 g; ZS:8.43 g; TZS:5.36 g; SÓ:0.73 g; CK:0.48 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Majonézes kukorica (3;7;8;10;12) EN:893.37 kJ; 213.73 kcal; FH:2.72 g; SZH:14.37 g; ZS:16.02 g; TZS:2.90 g; SÓ:0.56 g; CK:6.90 g;	Vajkrém ízesített (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 g; CK:0.40 g;
		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Kifli (1;6;7) 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;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 g; CK:0.25 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;
		Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;			
uzsonna	Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 g;	Soproni felvágott EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 g;	Gépsonka Kedvenc ízek EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 g; CK:0.02 g;	Kockasajt (7) EN:195.33 kJ; 46.73 kcal; FH:3.96 g; SZH:1.50 g; ZS:2.69 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.23 g;	Dejós búrkifli (1;3;5;6;7;8) EN:1108.80 kJ; 264.00 kcal; FH:3.25 g; SZH:28.50 g; ZS:4.45 g; TZS:4.45 g; SÓ:0.30 g; CK:8.90 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Kenyer félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Pritamin paprika EN:22.40 kJ; 5.40 kcal; FH:0.20 g; SZH:1.08 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g;	
	Zöldpaprika EN:25.20 kJ; 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g; ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 g; CK:0.72 g;	Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 g;	Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 g; CK:0.40 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (normál)

2025.09.22 - 2025.09.28

Mikszáth Kálmán Általános Iskola - Iskola - B -

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
ebéd	Sárgaborsóleves sonkagaluskával (1;3;6;7;9;10;12) EN:1114.20 kJ; 266.50 kcal; FH:14.97 g; SZH:27.23 g; ZS:9.11 g; TZS:2.17 g; SÓ:2.15 g; CK:1.13 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 g; CK:1.08 g;	Tejfőlös karfiolleves zöldséggel (1;3;7;9;10;12) EN:355.43 kJ; 84.98 kcal; FH:2.30 g; SZH:8.15 g; ZS:4.79 g; TZS:1.72 g; SÓ:0.55 g; CK:1.26 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:308.33 kJ; 74.50 kcal; FH:1.01 g; SZH:6.00 g; ZS:5.14 g; TZS:0.59 g; SÓ:0.57 g; CK:0.25 g;	Rizsleves (1;9;12) EN:287.59 kJ; 69.16 kcal; FH:1.40 g; SZH:9.67 g; ZS:2.71 g; TZS:0.33 g; SÓ:0.58 g; CK:0.88 g;
	Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13) EN:1873.38 kJ; 444.62 kcal; FH:12.34 g; SZH:79.69 g; ZS:7.43 g; TZS:1.79 g; SÓ:1.04 g; CK:14.70 g;	Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) EN:2178.09 kJ; 522.31 kcal; FH:18.78 g; SZH:63.46 g; ZS:21.22 g; TZS:5.10 g; SÓ:1.10 g; CK:10.26 g;	Sertéshúsrizottó (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:2428.36 kJ; 582.72 kcal; FH:17.74 g; SZH:65.82 g; ZS:27.32 g; TZS:6.68 g; SÓ:0.63 g; CK:1.68 g;	Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 g; CK:0.06 g;	Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 g;
	Fahéjas tejföl öntet (1;7;8;10) EN:462.19 kJ; 110.57 kcal; FH:0.88 g; SZH:14.69 g; ZS:5.31 g; TZS:2.68 g; SÓ:0.02 g; CK:14.50 g;	Reszelt sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 g;	Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:2.75 g; SÓ:1.38 g; CK:2.75 g;	Fokhagymás sertéssült (1;12) EN:710.82 kJ; 170.59 kcal; FH:17.21 g; SZH:2.50 g; ZS:10.13 g; TZS:2.72 g; SÓ:0.89 g; CK:0.55 g;	Parajfőzelék (1;7;12) EN:824.42 kJ; 197.71 kcal; FH:8.10 g; SZH:20.54 g; ZS:9.25 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.91 g; CK:5.32 g;
	Alma EN:363.53 kJ; 86.97 kcal; FH:1.00 g; SZH:17.50 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.02 g; CK:25.00 g;			Zöldséges bulgur (1;9;12) EN:1357.91 kJ; 325.79 kcal; FH:10.06 g; SZH:58.61 g; ZS:7.43 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.94 g; CK:1.59 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.