

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
tízórai	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; 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 mg; 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 mg; CK:0.25 g;		
	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 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 mg; 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 mg; CK:0.48 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 mg; CK:0.48 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 mg; CK:0.18 g;		
		Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 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 mg; CK:9.60 g;		
uzsonna	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; CK:0.25 g;	Harcspapstétom zöldfűszeres 130g (4) EN:418.50 kJ; 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.06 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 mg; 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 mg; CK:0.18 g;		Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 mg; CK:2.78 g;		
	Kigyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;				

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.10.20 - 2025.10.26

Grassalkovich Antal Általános Iskola

- Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes - A1 - Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	Bazsalikomos pulykaragu tarhonya (10;12) EN:2023.91 kJ; 484.42 kcal; FH:19.82 g; SZH:61.02 g; ZS:17.54 g; TZS:2.66 g; SÓ:3.40 mg; CK:3.58 g;	Párolt csirkemell paradicsomos káposztafőzelék (10;12) EN:1378.04 kJ; 331.09 kcal; FH:25.33 g; SZH:31.73 g; ZS:11.08 g; TZS:1.33 g; SÓ:2.23 mg; CK:11.19 g;	Tavaszi szárnyasragu párolt barna rizs (9;10;12) EN:1389.75 kJ; 333.27 kcal; FH:16.31 g; SZH:42.57 g; ZS:10.67 g; TZS:1.83 g; SÓ:1.90 mg; CK:1.01 g;		
	Hagymaleves (10;12) EN:309.34 kJ; 74.28 kcal; FH:1.26 g; SZH:12.50 g; ZS:2.10 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.57 mg; CK:0.93 g;	Rizsleves (9;10;12) EN:569.13 kJ; 136.91 kcal; FH:2.10 g; SZH:20.10 g; ZS:5.28 g; TZS:0.61 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.82 g;	Almaleves (10;12) EN:301.04 kJ; 72.02 kcal; FH:0.45 g; SZH:16.61 g; ZS:0.25 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:13.34 g;		

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.10.20 - 2025.10.26

Grassalkovich Antal Általános Iskola -

- Tejmentes - C1 - Tejmentes

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
ebéd	Bazsalikomos pulykaragu tarhonya (10;12) EN:2023.91 kJ; 484.42 kcal; FH:19.82 g; SZH:61.02 g; ZS:17.54 g; TZS:2.66 g; SÓ:3.40 mg; CK:3.58 g;	Párolt csirkemell paradicsomos káposztafőzelék (10;12) EN:1378.04 kJ; 331.09 kcal; FH:25.33 g; SZH:31.73 g; ZS:11.08 g; TZS:1.33 g; SÓ:2.23 mg; CK:11.19 g;	Tavaszi szárnyasragu párolt barna rizs (9;10;12) EN:1389.75 kJ; 333.27 kcal; FH:16.31 g; SZH:42.57 g; ZS:10.67 g; TZS:1.83 g; SÓ:1.90 mg; CK:1.01 g;		
	Hagymaleves (10;12) EN:309.34 kJ; 74.28 kcal; FH:1.26 g; SZH:12.50 g; ZS:2.10 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.57 mg; CK:0.93 g;	Rizsleves (9;10;12) EN:569.13 kJ; 136.91 kcal; FH:2.10 g; SZH:20.10 g; ZS:5.28 g; TZS:0.61 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.82 g;	Almaleves (10;12) EN:301.04 kJ; 72.02 kcal; FH:0.45 g; SZH:16.61 g; ZS:0.25 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:13.34 g;		

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

2025.10.20 - 2025.10.26

Grassalkovich Antal Általános Iskola -

- Tejmentes - C1 - Tejmentes

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
tízórai	Eurofood baromfimájás krém EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; 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 mg; 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 mg; CK:0.25 g;		
	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 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 mg; 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 mg; CK:0.48 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 mg; CK:0.48 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 mg; CK:0.18 g;		
		Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 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 mg; CK:9.60 g;		
ebéd	Bazsalikomos pulykaragu tarhonya (10;12) EN:2023.91 kJ; 484.42 kcal; FH:19.82 g; SZH:61.02 g; ZS:17.54 g; TZS:2.66 g; SÓ:3.40 mg; CK:3.58 g;	Párolt csirkemell paradicsomos káposztafőzelék (10;12) EN:1378.04 kJ; 331.09 kcal; FH:25.33 g; SZH:31.73 g; ZS:11.08 g; TZS:1.33 g; SÓ:2.23 mg; CK:11.19 g;	Tavaszi szárnyasragu párolt barna rizs (9;10;12) EN:1389.75 kJ; 333.27 kcal; FH:16.31 g; SZH:42.57 g; ZS:10.67 g; TZS:1.83 g; SÓ:1.90 mg; CK:1.01 g;		
	Hagymaleves (10;12) EN:309.34 kJ; 74.28 kcal; FH:1.26 g; SZH:12.50 g; ZS:2.10 g; TZS:0.62 g; SÓ:2.57 mg; CK:0.93 g;	Rizsleves (9;10;12) EN:569.13 kJ; 136.91 kcal; FH:2.10 g; SZH:20.10 g; ZS:5.28 g; TZS:0.61 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.82 g;	Almaleves (10;12) EN:301.04 kJ; 72.02 kcal; FH:0.45 g; SZH:16.61 g; ZS:0.25 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg; CK:13.34 g;		
uzsonna	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; CK:0.25 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; CK:0.25 g;	Harcsapástétom zöldfűszeres 130g (4) EN:418.50 kJ; 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.06 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 mg; 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 mg; CK:0.18 g;		Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 mg; CK:2.78 g;		
	Kigyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 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: mg/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.

ÉTLAP (Iskola diétás)

2025.10.20 - 2025.10.26

Grassalkovich Antal Általános Iskola -

- LM - Laktózmentes - LM - Laktózmentes

	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
tízórai	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	Tej laktózmentes (7) EN:436.00 kJ; 104.40 kcal; FH:6.40 g; SZH:9.20 g; ZS:5.60 g; TZS:3.40 g; SÓ:0.22 mg; CK:9.20 g;		
	Főtt tojás (3) EN:414.29 kJ; 99.11 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg;	Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:125.55 kJ; 30.11 kcal; FH:2.34 g; SZH:1.34 g; ZS:1.76 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.38 mg; CK:0.84 g;	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 mg;		
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:645.62 kJ; 154.44 kcal; FH:6.06 g; SZH:29.94 g; ZS:1.08 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.70 mg;	Kigyóuborka (12) EN:18.60 kJ; 4.50 kcal; FH:0.21 g; SZH:0.93 g; ZS:0.03 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.51 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 mg; CK:0.72 g;				
ebéd	Sertésraguleves (9;10;12) EN:1255.11 kJ; 300.07 kcal; FH:14.49 g; SZH:7.20 g; ZS:23.54 g; TZS:7.00 g; SÓ:0.94 mg; CK:1.76 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12) EN:529.96 kJ; 127.46 kcal; FH:2.47 g; SZH:18.30 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.90 g;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:239.28 kJ; 57.31 kcal; FH:3.03 g; SZH:7.66 g; ZS:1.54 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.54 mg; CK:0.73 g;		
	Sült csirkecombfilé EN:720.55 kJ; 173.41 kcal; FH:17.35 g; SZH:0.42 g; ZS:11.32 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.89 mg;	Főtt vrsli EN:440.58 kJ; 105.40 kcal; FH:7.36 g; SZH:1.36 g; ZS:7.78 g; TZS:2.03 g; SÓ:0.91 mg; CK:0.25 g;	Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12) EN:910.97 kJ; 219.34 kcal; FH:16.32 g; SZH:9.37 g; ZS:13.00 g; TZS:2.34 g; SÓ:2.59 mg; CK:0.77 g;		
	Kuszkusz (1) EN:602.35 kJ; 144.31 kcal; FH:4.47 g; SZH:27.10 g; ZS:1.62 g; TZS:0.19 g; SÓ:0.35 mg; CK:0.12 g;	Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12) EN:1242.08 kJ; 297.94 kcal; FH:15.52 g; SZH:34.33 g; ZS:10.82 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.49 mg; CK:2.20 g;	Tészta köret, durum (1;3) EN:570.29 kJ; 136.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:23.36 g; ZS:2.98 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.28 mg; CK:0.35 g;		
	Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; 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 mg;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;		
uzsonna	Laktózmentes trappista sajt (7) EN:259.60 kJ; 62.40 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.02 g; ZS:4.80 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.02 g;	Sertéspárizsi KOMÉTA EN:178.25 kJ; 49.20 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.20 g; ZS:4.40 g; TZS:1.78 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.02 g;	Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:139.74 kJ; 33.66 kcal; FH:2.41 g; SZH:0.05 g; ZS:2.65 g; TZS:1.63 g; SÓ:0.17 mg; CK:0.05 g;		
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg;		
	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 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 mg; CK:0.40 g;		
		Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 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: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.