

**ÉTLAP ( Iskola normál )**  
**Grassalkovich Antal Általános Iskola - B -**

**2025.10.06 - 2025.10.12**

|                | <b>Hétfő<br/>10.06</b>                                                                                                              | <b>Kedd<br/>10.07</b>                                                                                                                   | <b>Szerda<br/>10.08</b>                                                                                                                                   | <b>Csütörtök<br/>10.09</b>                                                                                                                      | <b>Péntek<br/>10.10</b>                                                                                                                        |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tízórai</b> | Gyümölcs tea (12)<br>EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g;<br>ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:8.04 g;               | Tejeskávé (1;5;7)<br>EN:522.08 kJ; 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g;<br>ZS:3.01 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 g; CK:18.01 g;                | Citromos tea (1;12)<br>EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g;<br>ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g;                                               | Tej (7)<br>EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g;<br>ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 g; CK:9.40 g;                                     | Citromos tea (1;12)<br>EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g;<br>ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g;                                    |
|                | Sajtszelet (7)<br>EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g;<br>ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 g; CK:0.32 g;                  | Sajtos kifli (1;6;7)<br>EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g;<br>ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 g;                         | Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12)<br>EN:385.66 kJ; 92.27 kcal; FH:3.97 g; SZH:2.46 g;<br>ZS:7.84 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.73 g; CK:0.58 g;             | Foszlós kalács (1;3;6;7)<br>EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g;<br>ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 g; CK:6.00 g;                  | Tejszínes krémsajt (7)<br>EN:272.37 kJ; 65.16 kcal; FH:0.70 g; SZH:0.78 g;<br>ZS:6.55 g; TZS:4.32 g; SÓ:0.31 g; CK:0.78 g;                     |
|                | Delma margarin (7)<br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;                         |                                                                                                                                         | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;                     |                                                                                                                                                 | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;                          |
|                | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;               |                                                                                                                                         | Lilahagyma (12)<br>EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g;<br>ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:0.51 g;                                                     |                                                                                                                                                 | Kígyóuborka (12)<br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g;<br>ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;                                         |
|                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| <b>ebéd</b>    | Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12)<br>EN:826.96 kJ; 198.56 kcal; FH:8.16 g; SZH:11.29 g;<br>ZS:13.26 g; TZS:3.41 g; SÓ:0.72 g; CK:1.46 g; | Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12)<br>EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g;<br>ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 g; CK:0.69 g; | Gyümölcsleves (1;7;8;10;12)<br>EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g;<br>ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 g; CK:15.52 g;                         | Paradicsomleves (1;3;9;12)<br>EN:902.04 kJ; 216.42 kcal; FH:3.80 g; SZH:39.25 g;<br>ZS:4.81 g; TZS:0.54 g; SÓ:1.16 g; CK:26.02 g;               | Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12)<br>EN:881.49 kJ; 211.32 kcal; FH:12.27 g; SZH:30.45 g;<br>ZS:4.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:0.43 g; CK:1.89 g; |
|                | Tejbedara (1;7)<br>EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g;<br>ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 g; CK:29.55 g;             | Főtt sertésvirslí<br>EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g;<br>ZS:14.95 g; TZS:6.11 g; SÓ:0.00 g; CK:0.33 g;                 | Tökmagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11)<br>EN:1880.02 kJ; 453.28 kcal; FH:24.53 g; SZH:22.39 g;<br>ZS:29.37 g; TZS:3.75 g; SÓ:1.11 g; CK:1.06 g; | Sertéshúsos-zöldséges bulgur (1;10;12)<br>EN:2030.07 kJ; 485.62 kcal; FH:21.04 g; SZH:60.04 g;<br>ZS:19.64 g; TZS:5.75 g; SÓ:0.78 g; CK:2.37 g; | Parajos ricottás szósz (1;6;7;12)<br>EN:517.24 kJ; 124.63 kcal; FH:5.17 g; SZH:5.70 g;<br>ZS:8.82 g; TZS:2.84 g; SÓ:0.36 g; CK:1.10 g;         |
|                | Fahéjszórás (1;10)<br>EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g;<br>ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:9.99 g;             | Finomfőzelék (1;7;12)<br>EN:991.68 kJ; 237.82 kcal; FH:10.11 g; SZH:32.97 g;<br>ZS:7.04 g; TZS:1.21 g; SÓ:1.02 g; CK:10.19 g;           | Petrezselymes párolttríz (12)<br>EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g;<br>ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 g; CK:0.13 g;                      | Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)<br>EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g;<br>ZS:0.25 g; SÓ:1.20 g; CK:0.25 g;                 | Főtt penne tészta (1;3)<br>EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g;<br>ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 g; CK:0.92 g;               |
|                | Alma<br>EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g;<br>ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;                                      | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g;<br>ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 g;                   | Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12)<br>EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g;<br>ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 g; CK:2.75 g;                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
|                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| <b>uzsonna</b> | Diákcsemege (6)<br>EN:325.40 kJ; 77.85 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.64 g;                            | Zala felvágott<br>EN:204.88 kJ; 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g;<br>ZS:3.98 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.50 g; CK:0.02 g;                      | Gépsonka Kedvenc ízek<br>EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g;<br>ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 g; CK:0.02 g;                                 | Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12)<br>EN:152.51 kJ; 36.48 kcal; FH:0.56 g; SZH:1.44 g;<br>ZS:3.12 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.43 g; CK:0.18 g;           | Pogácsa (1;3;7;11;12)<br>EN:958.50 kJ; 229.50 kcal; FH:3.60 g; SZH:23.90 g;<br>ZS:8.95 g; TZS:4.15 g; SÓ:0.00 g; CK:4.30 g;                    |
|                | Delma margarin (7)<br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;                         | Delma margarin (7)<br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;                             | Delma margarin (7)<br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;                                               | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;                           |                                                                                                                                                |
|                | Zsemle (1;6;7)<br>EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g;<br>ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.30 g;                | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;   | Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)<br>EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g;<br>ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 g; CK:0.25 g;                        | Paradicsom<br>EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g;<br>ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.24 g;                                    |                                                                                                                                                |
|                |                                                                                                                                     | Zöldpaprika<br>EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g;<br>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); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 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.