

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

**2026.03.23 - 2026.03.29**

	<b>Hétfő</b> 03.23	<b>Kedd</b> 03.24	<b>Szerda</b> 03.25	<b>Csütörtök</b> 03.26	<b>Péntek</b> 03.27
<b>tízórai</b>	<p><b>Gyümölcs tea (12)</b> 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 mg; CK:8.04 g;</p> <p><b>Reszelt sajt (7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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 mg; CK:0.10 g;</p>	<p><b>Citromos tea (1;12)</b> EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;</p> <p><b>Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:175.34 kJ; 41.86 kcal; FH:3.04 g; SZH:1.82 g; ZS:2.42 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.38 mg; CK:0.67 g;</p> <p><b>Kifli (1;6;7)</b> 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;</p>	<p><b>Tej (7)</b> 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 mg; CK:9.40 g;</p> <p><b>Vajkrém ízesített (7)</b> 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 mg; CK:0.40 g;</p> <p><b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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 mg; CK:0.10 g;</p>	<p><b>Citromos tea (1;12)</b> EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;</p> <p><b>Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13)</b> EN:395.77 kJ; 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 mg;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1)</b> 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 mg; CK:0.25 g;</p> <p><b>Zöldpaprika</b> 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;</p>	<p><b>Forralt tej (7)</b> 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 mg; CK:9.40 g;</p> <p><b>Virágmező</b> EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 g;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;</p>
<b>ebéd</b>	<p><b>Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12)</b> EN:930.53 kJ; 223.15 kcal; FH:16.48 g; SZH:18.27 g; ZS:9.37 g; TZS:2.54 g; SÓ:0.26 mg; CK:2.21 g;</p> <p><b>Gránátos kocka (1;3;12)</b> EN:2088.58 kJ; 501.12 kcal; FH:13.56 g; SZH:85.30 g; ZS:11.32 g; TZS:1.20 g; SÓ:1.47 mg; CK:2.36 g;</p> <p><b>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)</b> 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;</p> <p><b>Alma</b> 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;</p>	<p><b>Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12)</b> EN:292.55 kJ; 70.37 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.65 g; ZS:2.71 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.04 g;</p> <p><b>Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12)</b> EN:1184.50 kJ; 283.73 kcal; FH:12.96 g; SZH:22.93 g; ZS:15.43 g; TZS:4.78 g; SÓ:1.39 mg; CK:1.19 g;</p> <p><b>Zöldborsó főzelék (1;7;10;12)</b> EN:796.75 kJ; 190.37 kcal; FH:10.21 g; SZH:26.88 g; ZS:4.55 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.74 mg; CK:10.41 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;</p>	<p><b>Francia hagymaleves (1;6;7;10;12)</b> EN:401.36 kJ; 96.47 kcal; FH:3.77 g; SZH:6.85 g; ZS:5.94 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.64 mg; CK:1.02 g;</p> <p><b>Zsemlekocka (1;6;7)</b> 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 mg; CK:0.06 g;</p> <p><b>Édes-savanyú sertésragu (1;5;6;7;8;9;10;11;12)</b> EN:1037.52 kJ; 248.55 kcal; FH:11.51 g; SZH:11.18 g; ZS:17.31 g; TZS:5.45 g; SÓ:1.25 mg; CK:5.21 g;</p> <p><b>Párolt rizs (10;12)</b> EN:1460.44 kJ; 350.14 kcal; FH:6.15 g; SZH:66.35 g; ZS:6.54 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.13 g;</p>	<p><b>Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12)</b> 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 mg; CK:1.08 g;</p> <p><b>Sertéspörkölt (1;9;12)</b> EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g;</p> <p><b>Tejfőlés zöldbabfőzelék (1;7;12)</b> EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;</p>	<p><b>Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12)</b> EN:601.35 kJ; 144.01 kcal; FH:2.13 g; SZH:15.73 g; ZS:7.45 g; TZS:2.67 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.46 g;</p> <p><b>Pirított napraforgómag (8;11;12)</b> EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g;</p> <p><b>Gomba paprikás (1;7;9;10;12)</b> EN:526.20 kJ; 126.27 kcal; FH:5.61 g; SZH:8.10 g; ZS:7.92 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.08 g;</p> <p><b>Galuska (3)</b> EN:1365.20 kJ; 324.40 kcal; FH:11.62 g; SZH:52.76 g; ZS:6.16 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.38 g;</p>
<b>uzsonna</b>	<p><b>Főtt tojás (3)</b> EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> 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;</p>	<p><b>Sertéspárizsi (1;6;7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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 mg; CK:0.10 g;</p> <p><b>Jégcsapretek</b> 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 mg;</p>	<p><b>Csemege kolbász (6)</b> EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Rozsos zsemle (1;6;7)</b> 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 mg;</p> <p><b>Rágórépa (12)</b> 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;</p>	<p><b>Kockasajt (7)</b> EN:371.70 kJ; 88.90 kcal; FH:4.41 g; SZH:1.54 g; ZS:7.18 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.08 mg; CK:1.54 g;</p> <p><b>Kifli (1;6;7)</b> 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;</p>	<p><b>Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11)</b> EN:943.50 kJ; 225.00 kcal; FH:4.00 g; SZH:29.50 g; ZS:10.30 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.50 g;</p>

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-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.