

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

2026.04.20 - 2026.04.26

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
tízórai	<p>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 mg; CK:9.12 g;</p> <p>Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13) 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>Zsemle (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 mg; CK:0.30 g;</p>	<p>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 mg; CK:9.40 g;</p> <p>Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:1011.09 kJ; 241.89 kcal; FH:7.07 g; SZH:38.91 g; ZS:6.31 g; TZS:2.60 g; SÓ:0.63 mg; CK:7.20 g;</p>	<p>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 mg; CK:8.04 g;</p> <p>Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:220.67 kJ; 52.61 kcal; FH:3.56 g; SZH:1.99 g; ZS:3.22 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.47 mg; CK:0.49 g;</p> <p>Kenyér 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 mg; CK:0.10 g;</p> <p>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;</p>	<p>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 mg; CK:9.12 g;</p> <p>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 mg; CK:0.48 g;</p> <p>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 mg;</p> <p>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;</p>	<p>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 mg; CK:17.40 g;</p> <p>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 mg;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>
ebéd	<p>Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240.28 kJ; 297.24 kcal; FH:15.87 g; SZH:29.17 g; ZS:12.83 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.77 g;</p> <p>Tejbedara (1;7) EN:1348.53 kJ; 321.22 kcal; FH:11.03 g; SZH:54.70 g; ZS:6.47 g; TZS:3.58 g; SÓ:0.47 mg; CK:34.48 g;</p> <p>Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;</p> <p>Kenyér 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 mg; CK:0.10 g;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:406.97 kJ; 97.39 kcal; FH:2.98 g; SZH:13.02 g; ZS:3.60 g; TZS:0.79 g; SÓ:0.55 mg; CK:1.56 g;</p> <p>Natúr sertésszelet (1;12) EN:738.05 kJ; 177.28 kcal; FH:15.79 g; SZH:4.28 g; ZS:10.70 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.30 g;</p> <p>Kerti főzelék (1;7;9;10;12) EN:804.00 kJ; 192.26 kcal; FH:7.19 g; SZH:25.68 g; ZS:6.65 g; TZS:0.98 g; SÓ:1.05 mg; CK:11.01 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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>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;</p>	<p>Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:907.50 kJ; 217.72 kcal; FH:4.42 g; SZH:38.39 g; ZS:5.05 g; TZS:0.60 g; SÓ:1.22 mg; CK:23.15 g;</p> <p>Csirkés színes rizottó (12) EN:1925.28 kJ; 461.23 kcal; FH:22.41 g; SZH:72.09 g; ZS:8.97 g; TZS:1.67 g; SÓ:0.95 mg; CK:2.02 g;</p> <p>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 mg;</p>	<p>Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) 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>Húsgombóc (3;12) EN:802.55 kJ; 191.99 kcal; FH:9.91 g; SZH:10.63 g; ZS:12.10 g; TZS:4.25 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.06 g;</p> <p>Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:842.21 kJ; 202.39 kcal; FH:7.38 g; SZH:25.08 g; ZS:7.91 g; TZS:1.12 g; SÓ:0.89 mg; CK:3.80 g;</p> <p>Félbarna kenyér (1;6) EN:432.43 kJ; 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g; ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.08 g;</p> <p>Müzlis szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320.88 kJ; 76.76 kcal; FH:1.20 g; SZH:11.60 g; ZS:2.80 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.08 mg; CK:5.20 g;</p>	<p>Gombakrémleves (1;7;12) EN:434.37 kJ; 104.35 kcal; FH:3.80 g; SZH:8.23 g; ZS:6.20 g; TZS:1.91 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.79 g;</p> <p>Pirított napraforgómag (8;11;12) 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>Sajt-tejföl feltét (7) EN:816.44 kJ; 195.32 kcal; FH:9.63 g; SZH:2.00 g; ZS:16.43 g; TZS:9.40 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.52 g;</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3) EN:1980.32 kJ; 476.25 kcal; FH:11.38 g; SZH:66.43 g; ZS:18.17 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.78 mg; CK:1.00 g;</p>
uzsonna	<p>Gépsonka Kedvenc ízék 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 mg; CK:0.02 g;</p> <p>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 mg;</p> <p>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;</p> <p>Kígyóuborka (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;</p>	<p>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 mg;</p> <p>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 mg;</p>	<p>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;</p> <p>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) 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>Csemege kolbász (6) 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>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 mg;</p> <p>Zsemle (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 mg; CK:0.30 g;</p> <p>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;</p>	<p>Almás táská (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:937.30 kJ; 224.00 kcal; FH:3.71 g; SZH:29.68 g; ZS:9.73 g; TZS:4.41 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.38 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-Glütén; 2-Rákkéfék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófék (mandula, mogyoró, diófék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.