

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
tízórai	Forrált 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;	Gyümölcs tea (12) EN:177.57 kJ; 42.48 kcal; FH:0.03 g; SZH:10.27 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.06 g;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:543.97 kJ; 129.14 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:215.32 kJ; 51.52 kcal; FH:0.25 g; SZH:11.87 g; ZS:0.06 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.36 g;	Gyümölcs tea (12) EN:177.57 kJ; 42.48 kcal; FH:0.03 g; SZH:10.27 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.06 g;
	Virágméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 g;	Kenőmájás (9;10) 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;	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 mg; CK:0.40 g;	Tavaszi felvágott (6;7;9;10) EN:259.50 kJ; 62.70 kcal; FH:3.60 g; SZH:0.57 g; ZS:5.10 g; TZS:2.10 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.21 g;	Mevrehagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 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 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ; 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ; 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 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 mg;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:534.00 kJ; 126.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:25.20 g; ZS:1.02 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.00 g;
	Teljes kiőrlésű zsemle (1) 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;	Kígyóuborka (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;		Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ; 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 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 A	SütdötkréMLEVES (1;6;7;8;10;12) EN:759.39 kJ; 182.30 kcal; FH:2.83 g; SZH:25.02 g; ZS:7.77 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.71 mg; CK:7.84 g;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g;	Szárazbableves (1;3;9;12) EN:1040.78 kJ; 249.66 kcal; FH:12.39 g; SZH:37.27 g; ZS:5.53 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.99 mg; CK:2.10 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:0.52 mg; CK:1.08 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;
	Pírtott 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;	Csirkepörkölt (1;9;12) EN:812.52 kJ; 195.41 kcal; FH:18.30 g; SZH:4.53 g; ZS:11.49 g; TZS:1.89 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.83 g;	Vadas sertésragu (1;7;9;10;12) EN:1516.18 kJ; 363.45 kcal; FH:15.08 g; SZH:14.17 g; ZS:27.15 g; TZS:9.15 g; SÓ:0.84 mg; CK:5.03 g;	Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.70 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;
	Zöldborsós sertésragu (1;10;12) EN:1252.61 kJ; 300.29 kcal; FH:16.29 g; SZH:10.64 g; ZS:21.21 g; TZS:6.45 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.82 g;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1388.81 kJ; 333.30 kcal; FH:6.93 g; SZH:45.87 g; ZS:13.14 g; TZS:3.71 g; SÓ:0.73 mg; CK:2.61 g;	Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453.48 kJ; 348.76 kcal; FH:10.00 g; SZH:58.40 g; ZS:8.20 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.88 g;	Petrezselymes burgonya (12) EN:1178.96 kJ; 282.68 kcal; FH:6.59 g; SZH:52.09 g; ZS:4.74 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.72 mg; CK:2.11 g;	Parajfőzelék (1;7;12) EN:706.64 kJ; 169.46 kcal; FH:6.93 g; SZH:17.61 g; ZS:7.92 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.78 mg; CK:4.56 g;
	Bulgur (1;12) EN:1512.22 kJ; 362.66 kcal; FH:11.08 g; SZH:68.40 g; ZS:7.20 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.93 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:267.00 kJ; 63.00 kcal; FH:2.22 g; SZH:12.60 g; ZS:0.51 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.00 g;		Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.69 g; ZS:0.30 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g;
				Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;	Mézes pusztedli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:2.90 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g;
ebéd B	SütdötkréMLEVES (1;6;7;8;10;12) EN:759.39 kJ; 182.30 kcal; FH:2.83 g; SZH:25.02 g; ZS:7.77 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.71 mg; CK:7.84 g;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g;	Szárazbableves (1;3;9;12) EN:1040.78 kJ; 249.66 kcal; FH:12.39 g; SZH:37.27 g; ZS:5.53 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.99 mg; CK:2.10 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:0.52 mg; CK:1.08 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;
	Pírtott 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;	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;	Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12) EN:1410.22 kJ; 337.74 kcal; FH:19.67 g; SZH:45.42 g; ZS:8.06 g; TZS:1.83 g; SÓ:1.08 mg; CK:2.60 g;	Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:2099.00 kJ; 503.00 kcal; FH:23.33 g; SZH:75.12 g; ZS:11.59 g; TZS:1.70 g; SÓ:1.32 mg; CK:13.20 g;	Zöldséges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12) EN:802.16 kJ; 191.68 kcal; FH:10.26 g; SZH:11.89 g; ZS:11.38 g; TZS:5.97 g; SÓ:1.06 mg; CK:5.33 g;
	Temesvári sertésragu (1;7;9;12) EN:1133.59 kJ; 271.55 kcal; FH:12.64 g; SZH:6.87 g; ZS:21.35 g; TZS:7.52 g; SÓ:0.75 mg; CK:2.21 g;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:933.25 kJ; 224.31 kcal; FH:4.54 g; SZH:25.49 g; ZS:11.41 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.76 mg; CK:5.60 g;	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:112.92 kJ; 27.01 kcal; FH:0.78 g; SZH:5.61 g; ZS:0.12 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.79 mg; CK:0.48 g;	Reszelt sajt (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;	Gnocchi (1) EN:1837.00 kJ; 436.50 kcal; FH:11.00 g; SZH:77.50 g; ZS:7.25 g; TZS:0.91 g; SÓ:0.69 mg; CK:2.75 g;
	Petrezselymes párolt rizs (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:267.00 kJ; 63.00 kcal; FH:2.22 g; SZH:12.60 g; ZS:0.51 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.00 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:324.32 kJ; 77.59 kcal; FH:2.94 g; SZH:15.69 g; ZS:0.30 g; TZS:0.09 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.06 g;	Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;	Mézes pusztedli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:2.90 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g;
uzsonna	Olasz (6;7;9;10) EN:419.83 kJ; 100.44 kcal; FH:4.11 g; SZH:0.09 g; ZS:9.24 g; TZS:3.44 g; SÓ:1.26 mg;	Főtt tojás (3) 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;	Kockasajt (7) 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;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g;	Sajtos rúd (1;3;6;7;8) EN:972.30 kJ; 231.70 kcal; FH:6.16 g; SZH:29.75 g; ZS:9.45 g; TZS:4.41 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.19 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 mg;	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;	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;	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;	

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 normál)
Dh II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola - ISK -

2026.10.12. - 2026.10.18.

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
uzsonna	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:648.65 kJ; 155.18 kcal; FH:5.88 g; SZH:31.38 g; ZS:0.60 g; TZS:0.18 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.12 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1) 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;	Rágórépa (12) EN:50.40 kJ; 12.00 kcal; FH:0.36 g; SZH:2.40 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.05 mg; CK:0.60 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;				

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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.