ÉTLAP (Iskola normál)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Dh II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola - ISK -

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
tízórai	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;	Forralt 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;	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;	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;	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;
	Gépsonka (6;7;9;10) EN:196.43 kJ; 46.99 kcal; FH:6.78 g; SZH:0.12 g; ZS:2.13 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.33 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;	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;	Kenőmájas (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;	Házi körözött (1;3;6;7;9;10;12) EN:186.82 kJ; 44.60 kcal; FH:3.14 g; SZH:2.24 g; ZS:2.49 g; TZS:1.45 g; SÓ:0.40 mg; CK:0.92 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;	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;	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;
	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;	Jégcsapretek EN:17.70 kJ; 4.23 kcal; FH:0.33 g; SZH:0.79 g; ZS:0.03 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;
				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	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294.68 kJ; 310.26 kcal; FH:17.04 g; SZH:26.80 g; ZS:14.77 g; TZS:4.19 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.03 g;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12) EN:598.03 kJ; 143.51 kcal; FH:3.57 g; SZH:18.64 g; ZS:6.01 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.27 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:657.95 kJ; 157.96 kcal; FH:3.57 g; SZH:23.40 g; ZS:5.37 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.04 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;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:971.42 kJ; 232.34 kcal; FH:2.27 g; SZH:41.88 g; ZS:5.74 g; TZS:2.89 g; SÓ:0.72 mg; CK:36.77 g;
	Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1881.14 kJ; 451.07 kcal; FH:10.62 g; SZH:83.78 g; ZS:7.96 g; TZS:1.14 g; SÓ:2.16 mg; CK:6.30 g;	Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12) EN:750.94 kJ; 180.33 kcal; FH:22.68 g; SZH:7.74 g; ZS:6.49 g; TZS:1.31 g; SÓ:0.28 mg; CK:1.55 g;	Főtt baromfivirsli (9;10) EN:616.81 kJ; 147.56 kcal; FH:10.30 g; SZH:1.90 g; ZS:10.89 g; TZS:2.84 g; SÓ:1.28 mg; CK:0.70 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:2.28 mg; CK:0.70 g;	Zöldséges Pad Thai (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12) EN:1608.52 kJ; 385.85 kcal; FH:11.21 g; SZH:65.71 g; ZS:8.40 g; TZS:0.87 g; SÓ:1.84 mg; CK:7.83 g;
	Barack dzsem (12) EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	Zöldséges kuszkusz (1;7;12) EN:1326.68 kJ; 317.72 kcal; FH:9.73 g; SZH:56.34 g; ZS:5.18 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.51 g;	Tökfőzelék (1;7;12) EN:824.94 kJ; 198.26 kcal; FH:3.98 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 mg; CK:4.91 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;	
	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;		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;	
	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;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;		
ebéd B	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294.68 kJ; 310.26 kcal; FH:17.04 g; SZH:26.80 g; ZS:14.77 g; TZS:4.19 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.03 g;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12) EN:598.03 kJ; 143.51 kcal; FH:3.57 g; SZH:18.64 g; ZS:6.01 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.27 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:657.95 kJ; 157.96 kcal; FH:3.57 g; SZH:23.40 g; ZS:5.37 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.04 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;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:971.42 kJ; 232.34 kcal; FH:2.27 g; SZH:41.88 g; ZS:5.74 g; TZS:2.89 g; SÓ:0.72 mg; CK:36.77 g;
	Tejben rizs (7) EN:1567.31 kJ; 373.91 kcal; FH:9.90 g; SZH:70.61 g; ZS:5.69 g; TZS:2.89 g; SÓ:0.73 mg; CK:30.91 g;	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1658.49 kJ; 398.77 kcal; FH:13.01 g; SZH:44.93 g; ZS:18.07 g; TZS:6.40 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.58 g;	Sertés vagdaltgolyó (1;3;6;7;9;10;11) EN:658.00 kJ; 157.00 kcal; FH:15.00 g; SZH:6.80 g; ZS:7.60 g; TZS:2.60 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;	Bakonyi halpaprikás (4;7;9;10;12) EN:650.09 kJ; 155.97 kcal; FH:12.39 g; SZH:4.00 g; ZS:9.72 g; TZS:2.66 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.21 g;	Krémes kukoricásgombaszósz (1;6;7;12) EN:526.00 kJ; 125.62 kcal; FH:4.29 g; SZH:12.50 g; ZS:6.45 g; TZS:2.15 g; SÓ:0.73 mg; CK:4.03 g;
	Kakaószórás (1;5;6;7;8) EN:320.83 kJ; 76.75 kcal; FH:0.74 g; SZH:16.40 g; ZS:0.87 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.98 g;	Csalamádé édesítőszerekkel (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;	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:942.88 kJ; 226.62 kcal; FH:5.08 g; SZH:33.62 g; ZS:7.73 g; TZS:0.89 g; SÓ:1.15 mg; CK:18.84 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;	Főtt penne tészta (1;3) EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 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;	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;	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;		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;
	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;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;		
uzsonna	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;	Diákcsemege (6) EN:325.40 kJ; 77.85 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g; ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.64 mg;	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;	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;	Magvas rúd (1;5;6;7;8;11) EN:1278.90 kJ; 308.00 kcal; FH:6.02 g; SZH:26.39 g; ZS:19.46 g; TZS:9.80 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.84 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

ÉTLAP (Iskola normál)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Dh II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola - ISK -

	Hétfő 11.02	**Kedd** 11.03	**Szerda** 11.04	**Csütörtök** 11.05	**Péntek** 11.06
uzsonna	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;	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;	
		Vizes zsemle (1) EN:404.00 kJ; 95.50 kcal; FH:2.95 g; SZH:21.00 g; ZS:0.30 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.05 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;		
		Lilahagyma (12) EN:33.09 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.01 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;		

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.