Iskola alsó

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Zöldpaprika Magyaros vajkrém[7] Tej[7] Rozskenyér[1,3,7] E: 342kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 48g Cuk.: 15g Só: 1,0g Ca: 308mg	Paradicsom Diákcsemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér[1,3,7] tej[7] E: 628kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 2g Feh.: 29g CH: 52g Cuk.: 2g Só: 1,3g Ca: 482mg	Tonhalkrém[4,10] Ivólé multivitamin Félbarna Kenyér[1,3,7] E: 215kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 37g Cuk.: 6g Só: 1,2g Ca: 22mg	Túrós táska[1,3,7] Tejeskávé[7] E: 421kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 16g CH: 71g Cuk.: 27g Só: 0,3g Ca: 232mg	Graham kenyér[1,3,7] Natúr vajkrém[7] kaliforniai paprika napraforgómag ivólé alma szürt E: 393kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 3g Feh.: 12g CH: 48g Cuk.: 6g Só: 1,2g Ca: 44mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] Grízes (darás) tészta[1] sárgabarack lekvár E: 603kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 25g CH: 100g Cuk.: 36g Só: 1,8g Ca: 79mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával[1] Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9] Főtt burgonya E: 531kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 1g Feh.: 23g CH: 73g Cuk.: 10g Só: 3,2g Ca: 67mg	Alföldi gulyásleves Pogácsa krumplis-sajtos[1,3,7] Alma E: 544kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 5g Feh.: 25g CH: 54g Cuk.: 12g Só: 1,9g Ca: 183mg	Zöldségleves tavaszi[1,9] Sárgaborsó főzelék[1] bécsi virsli kenyér[1,3,7] E: 602kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 6g Feh.: 29g CH: 69g Cuk.: 4g Só: 4,2g Ca: 87mg	Vajgaluskaleves[1,3] Sertéspörkölt Tarhonya köret (kézi)[1,3] vegyesvágott E: 606kcal Zsír: 35g Tel.zsír.: 1g Feh.: 20g CH: 50g Cuk.: 6g Só: 2,8g Ca: 41mg
Uzsonna	Pizzás táska[1,3,7] E: 313kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 9g CH: 44g Cuk.: 5g Só: 1,9g Ca: 61mg	Kifli[1,3] puding vanília[6,7] E: 261kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 54g Cuk.: 24g Só: 0,8g Ca: 120mg	Tökmagos kenyér[1,3,7] Zöldfűszeres sajtkrém E: 157kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 6g CH: 32g Cuk.: g Só: 1,2g Ca: 12mg	Zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin kígyó uborka E: 282kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 29g Cuk.: 0g Só: 1,8g Ca: 24mg	Kakaós csiga[1,3,7] E: 217kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 39g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	1 257,46kcal	1 419,91kcal	916,31kcal	1 304,75kcal	1 216,18kcal
Zsír:	31,20g	50,43g	28,32g	43,83g	56,64g
Telített zsírsav:	5,77g	4,03g	5,68g	9,47g	4,11g
Fehérje:	48,41g	59,03g	38,58g	54,18g	37,03g
Szénhidrát:	191,99g	178,35g	123,18g	169,07g	136,70g
Cukor:	25,54g	9,94g	18,17g	14,52g	11,66g
Só:	4,69g	5,27g	4,36g	6,25g	4,02g
Ca (tej):	349,90mg	456,00mg	131,40mg	228,00mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Nyomtatva: 2026.09.04. 09:59:31 Korcsoport: Felsõtagozatos iskolás Elõállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Iskola felsõ

ÉTLAP

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfõ	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Zöldpaprika Magyaros vajkrém[7] Tej[7] Rozskenyér[1,3,7] E: 387kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 15g CH: 53g Cuk.: 15g Só: 1,2g Ca: 312mg	Paradicsom Diákcsemege szalámi Margarin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] E: 714kcal Zsír: 39g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 32g CH: 57g Cuk.: 2g Só: 1,4g Ca: 486mg	Tonhalkrém[4,10] Ivólé multivitamin Félbarna Kenyér[1,3,7] E: 246kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 8g CH: 43g Cuk.: 6g Só: 1,5g Ca: 25mg	Túrós táska[1,3,7] Tejeskávé[7] E: 449kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 17g CH: 76g Cuk.: 30g Só: 0,3g Ca: 267mg	Graham kenyér[1,3,7] Natúr vajkrém[7] napraforgómag kaliforniai paprika ivólé alma szürt E: 436kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 4g Fehé.: 13g CH: 53g Cuk.: 6g Só: 1,4g Ca: 46mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] Grízes (darás) tészta[1] sárgabarack lekvár E: 692kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 28g CH: 114g Cuk.: 40g Só: 2,4g Ca: 90mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával[1] Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9] Fött burgonya E: 630kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 27g CH: 87g Cuk.: 11g Só: 4,5g Ca: 78mg	Alföldi gulyásleves Pogácsa krumplis-sajtos[1,3,7] Alma E: 630kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 6g Fehé.: 29g CH: 61g Cuk.: 15g Só: 2,6g Ca: 219mg	Zöldségleves tavaszi[1,9] Sárgaborsó fõzelék[1] bécsi virsli kenyér[1,3,7] E: 650kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 6g Fehé.: 31g CH: 75g Cuk.: 4g Só: 5,2g Ca: 96mg	Vajgaluskaleves[1,3] Sertéspörkölt Tarhonya köret (kézi)[1,3] vegyesvágott E: 713kcal Zsír: 41g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 23g CH: 58g Cuk.: 7g Só: 3,6g Ca: 48mg
Uzsonna	Pizzás táska[1,3,7] E: 377kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Fehé.: 11g CH: 53g Cuk.: 6g Só: 2,1g Ca: 68mg	Kifli[1,3] puding vanília[6,7] E: 370kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 11g CH: 77g Cuk.: 24g Só: 1,4g Ca: 128mg	Tökmagos kenyér[1,3,7] Zöldfûszeres sajtkrém E: 183kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Fehé.: 7g CH: 37g Cuk.: g Só: 1,4g Ca: 14mg	Zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin kígyó uborka E: 458kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 16g CH: 57g Cuk.: 0g Só: 2,8g Ca: 37mg	Kakaós csiga[1,3,7] E: 217kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Fehé.: 5g CH: 39g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	1 455,61kcal	1 714,61kcal	1 059,02kcal	1 557,30kcal	1 365,55kcal
Zsír:	37,69g	59,22g	33,28g	50,67g	64,96g
Telített zsírsav:	6,41g	4,89g	6,76g	10,62g	5,32g
Fehérje:	54,31g	70,17g	44,84g	62,84g	41,46g
Szénhidrát:	220,39g	220,68g	140,90g	207,64g	150,20g
Cukor:	26,84g	10,62g	21,08g	16,66g	12,94g
Só:	5,63g	7,27g	5,48g	8,34g	5,02g
Ca (tej):	356,32mg	456,00mg	157,68mg	262,20mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt