Nyomtatva: 2026.09.11. 13:30:36 Korcsoport: Alsótagozatos iskolás Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Iskola alsó

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Csokis croissant[1,3,7] tej[7] E: 355kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 8g Fehé.: 10g CH: 32g Cuk.: 19g Só: 0,6g Ca: 281mg	Tojáskrém[3,7,10] Félbarna Kenyér[1,3,7] póréhagyma ivólé alma szûrt E: 325kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 12g CH: 40g Cuk.: 8g Só: 1,6g Ca: 59mg	Tavaszi felvágott[6] Ivólé multivitamin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika margarin E: 358kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 6g Fehé.: 10g CH: 37g Cuk.: 6g Só: 1,6g Ca: 35mg	korpás zsemle[1,3,7] Natúr vajkrém[7] tej[7] kígyó uborka lenmag E: 419kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 6g Fehé.: 20g CH: 36g Cuk.: 12g Só: 0,9g Ca: 317mg	Lekvár sárgabarack Fehér kenyér[1,3,7] tej[7] E: 291kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 12g CH: 47g Cuk.: 20g Só: 1,2g Ca: 253mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,9] Milánói makaróni gluténmentes[7] Reszelt sajt[7] E: 413kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 6g Fehé.: 20g CH: 47g Cuk.: 2g Só: 2,6g Ca: 217mg	Zöldborsóleves[1] Rakott karfiol[7] E: 549kcal Zsír: 31g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 23g CH: 43g Cuk.: 11g Só: 2,2g Ca: 130mg	Raguleves[1,9] Alma Szilvásgombóc[1,3] E: 622kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 1g Fehé.: 23g CH: 95g Cuk.: 30g Só: 2,1g Ca: 77mg	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,7] Vagdalt[1,3,7] Zöldbabfõzelék[1,7] kenyér[1,3,7] E: 578kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 3g Fehé.: 30g CH: 61g Cuk.: 10g Só: 4,3g Ca: 137mg	Almaleves õszibarackos[1,7] Natúr sertésszelet[1] Sajtmártás[1,7] Zöldséges rizs E: 696kcal Zsír: 27g Tel.zsír.: 8g Fehé.: 29g CH: 77g Cuk.: 16g Só: 3,2g Ca: 347mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Zöldpaprika natúr sajtkrém[7] E: 222kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 5g Fehé.: 6g CH: 30g Cuk.: 2g Só: 1,0g Ca: 46mg	Alma Krémtúró[1,3,7] E: 368kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 5g Fehé.: 17g CH: 49g Cuk.: 33g Só: 0,2g Ca: 106mg	Sajtosrúd[1,3,7] E: 340kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: g Fehé.: 7g CH: 23g Cuk.: g Só: g Ca: mg	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér[1,3,7] retek E: 312kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 5g Fehé.: 9g CH: 33g Cuk.: 0g Só: 1,7g Ca: 30mg	vajas pogácsa[1,3,7] E: 282kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: g Fehé.: 6g CH: 32g Cuk.: g Só: g Ca: mg
Energia:	990,16kcal	1 241,59kcal	1 320,22kcal	1 309,13kcal	1 269,12kcal
Zsír:	44,04g	54,36g	58,23g	60,18g	46,52g
Telített zsírsav:	18,03g	11,10g	7,57g	14,69g	11,26g
Fehérje:	36,76g	52,72g	39,65g	58,94g	46,74g
Szénhidrát:	109,40g	130,59g	154,95g	130,25g	156,74g
Cukor:	15,59g	31,47g	21,33g	21,72g	20,41g
Só:	4,21g	3,99g	3,74g	6,87g	4,42g
Ca (tej):	437,15mg	114,00mg	mg	265,00mg	446,20mg

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

Nyomtatva: 2026.09.11. 13:31:41 Korcsoport: Felsõtagozatos iskolás Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Iskola felsõ

ÉTLAP

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfõ	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	Csokis croissant[1,3,7] tej[7] E: 355kcal Tel.zsír.: 8g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 20g Fehː: 10g Cuk.: 19g Ca: 281mg	Tojáskrém[3,7,10] Félbarna Kenyér[1,3,7] ivólé alma szûrt póréhagyma E: 382kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 1,9g Zsír: 16g Fehː: 14g Cuk.: 9g Ca: 73mg	Tavaszi felvágott[6] Margarin Ivólé multivitamin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika E: 363kcal Tel.zsír.: 5g CH: 41g Só: 1,8g Zsír: 16g Fehː: 12g Cuk.: 6g Ca: 39mg	korpás zsemle[1,3,7] Natúr vajkrém[7] tej[7] kígyó uborka lenmag E: 565kcal Tel.zsír.: 7g CH: 61g Só: 1,5g Zsír: 24g Fehː: 25g Cuk.: 12g Ca: 332mg	Lekvár sárgabarack Fehér kenyér[1,3,7] tej[7] E: 312kcal Tel.zsír.: 3g CH: 52g Só: 1,3g Zsír: 6g Fehː: 12g Cuk.: 22g Ca: 255mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,9] Milánói makaróni gluténmentes[7] Reszelt sajt[7] E: 510kcal Tel.zsír.: 7g CH: 58g Só: 3,4g Zsír: 19g Fehː: 24g Cuk.: 3g Ca: 269mg	Zöldborsóleves[1] Rakott karfiol[7] E: 640kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 3,2g Zsír: 36g Fehː: 27g Cuk.: 13g Ca: 147mg	Raguleves[1,9] Alma Szilvásgombóc[1,3] E: 737kcal Tel.zsír.: 2g CH: 113g Só: 2,8g Zsír: 18g Fehː: 26g Cuk.: 36g Ca: 91mg	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,7] Vagdalt[1,3,7] Zöldbabfõzelék[1,7] kenyér[1,3,7] E: 681kcal Tel.zsír.: 4g CH: 70g Só: 6,0g Zsír: 28g Fehː: 35g Cuk.: 12g Ca: 161mg	Almaleves õszibarackos[1,7] Natúr sertésszelet[1] Sajtmártás[1,7] Zöldséges rizs E: 833kcal Tel.zsír.: 10g CH: 94g Só: 3,8g Zsír: 32g Fehː: 34g Cuk.: 19g Ca: 409mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Zöldpaprika natúr sajtkrém[7] E: 397kcal Tel.zsír.: 7g CH: 59g Só: 1,9g Zsír: 12g Fehː: 12g Cuk.: 2g Ca: 72mg	Alma Krémtúró[1,3,7] E: 419kcal Tel.zsír.: 6g CH: 55g Só: 0,2g Zsír: 13g Fehː: 20g Cuk.: 38g Ca: 120mg	Sajtosrúd[1,3,7] E: 340kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: g Zsír: 24g Fehː: 7g Cuk.: g Ca: mg	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér[1,3,7] retek E: 380kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 2,0g Zsír: 20g Fehː: 11g Cuk.: 0g Ca: 34mg	vajas pogácsa[1,3,7] E: 282kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: g Zsír: 14g Fehː: 6g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 262,49kcal	1 440,39kcal	1 440,62kcal	1 626,16kcal	1 426,91kcal
Zsír:	52,21g	63,96g	58,94g	72,14g	51,54g
Telített zsírsav:	21,73g	12,95g	7,18g	17,87g	12,60g
Fehérje:	46,29g	60,30g	44,84g	71,52g	52,41g
Szénhidrát:	149,18g	150,32g	177,68g	169,37g	177,75g
Cukor:	16,45g	36,38g	24,50g	24,14g	21,93g
Só:	5,91g	5,37g	4,61g	9,51g	5,14g
Ca (tej):	495,80mg	128,00mg	mg	268,00mg	478,60mg

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. Puhatestüek 14. Csillagfürt