Nyomtatva: 2026.09.18. 09:32:20 Korcsoport: Alsótagozatos iskolás Előállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Iskola alsó

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Vaniliás tej[7] Vanília rúd E: 352kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 54g Cuk.: 15g Só: 0,3g Ca: 285mg	Körözött[7] Félbarna Kenyér[1,3,7] ivólé alma szűrt kaliforniai paprika E: 270kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 41g Cuk.: 8g Só: 1,6g Ca: 66mg	Graham kenyér[1,3,7] Margarin Trappista sajt[7] tej[7] E: 541kcal Zsír: 26g Tel.zsír.: 13g Feh.: 26g CH: 50g Cuk.: 12g Só: 2,6g Ca: 608mg	korpás zsemle[1,3,7] Zöldfűszeres vajkrém[7] Ivólé multivitamin kígyó uborka E: 210kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 3g Feh.: 6g CH: 31g Cuk.: 7g Só: 0,6g Ca: 22mg	Zala felvágott[6] Paradicsom Margarin Teljes kiőrlésű kenyér[1,3,7] tej[7] E: 427kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 8g Feh.: 19g CH: 41g Cuk.: 13g Só: 2,0g Ca: 274mg
Ebéd	Fejtett bableves[1,9] Sertéspaprikás[7] bulgur[1] E: 991kcal Zsír: 32g Tel.zsír.: 3g Feh.: 39g CH: 144g Cuk.: 6g Só: 2,3g Ca: 134mg	Grízgaluska leves[1,3] Paprikás burgonya kolbásszal[1,6,10] Csemege uborka kenyér[1,3,7] E: 691kcal Zsír: 38g Tel.zsír.: 9g Feh.: 21g CH: 66g Cuk.: 8g Só: 6,8g Ca: 101mg	Tojásleves[1,3] Finomfőzelék[1,7] Csirkemell pörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 530kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 3g Feh.: 34g CH: 49g Cuk.: 14g Só: 4,1g Ca: 156mg	Csontleves[1] Főtt hús, sertéskaraj Vadasmártás[1,7,9,10] Tészta köret[1] E: 617kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 2g Feh.: 33g CH: 73g Cuk.: 17g Só: 3,3g Ca: 148mg	Fokhagymakrémleves[1,7] Rántott hal (pangasius)[1,3,4] Burgonyapüré (tej)[7] E: 630kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 7g Feh.: 20g CH: 48g Cuk.: 5g Só: 3,3g Ca: 114mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] gépsonka Margarin kígyó uborka E: 258kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 29g Cuk.: 1g Só: 1,4g Ca: 26mg	Korpás kifli[1] gyümölcs joghurt[7] E: 200kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 31g Cuk.: 15g Só: 0,9g Ca: 140mg	szalámikrém[7] Retek Rozskenyér[1,3,7] E: 353kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 6g Feh.: 11g CH: 34g Cuk.: 0g Só: 2,0g Ca: 43mg	Kifli[1,3] Alma kockasajt[7] E: 185kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 6g CH: 32g Cuk.: 8g Só: 0,6g Ca: 21mg	Fahéjas csiga[1,3,7] E: 161kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 3g CH: 29g Cuk.: 14g Só: 0,1g Ca: 36mg
Energia:	1 601,03kcal	1 161,39kcal	1 424,40kcal	1 011,65kcal	1 217,60kcal
Zsír:	46,92g	47,64g	66,63g	30,53g	63,78g
Telített zsírsav:	8,04g	13,65g	21,89g	5,36g	16,72g
Fehérje:	63,84g	43,24g	71,44g	44,59g	41,85g
Szénhidrát:	227,32g	137,95g	132,33g	136,49g	115,92g
Cukor:	20,16g	22,56g	25,97g	28,86g	18,18g
Só:	3,97g	9,37g	8,68g	4,59g	5,30g
Ca (tej):	310,00mg	174,00mg	639,50mg	25,00mg	340,80mg

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: 2026.09.18. 09:31:37 Korcsoport: Felsõtagozatos iskolás Elöállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Iskola felsõ

ÉTLAP

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfõ	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	Vaniliás tej[7] Vanília rúd E: 368kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 56g Cuk.: 17g Só: 0,4g Ca: 319mg	Körözött[7] Félbarna Kenyér[1,3,7] ivólé alma szûrt kaliforniai paprika E: 308kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 47g Cuk.: 9g Só: 1,9g Ca: 75mg	Graham kenyér[1,3,7] Margarin Trappista sajt[7] tej[7] E: 622kcal Zsír: 31g Tel.zsír.: 15g Feh.: 30g CH: 55g Cuk.: 12g Só: 3,0g Ca: 681mg	korpás zsemle[1,3,7] Zöldfûszeres vajkrém[7] Ivólé multivitamin kígyó uborka E: 355kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 55g Cuk.: 7g Só: 1,3g Ca: 35mg	Zala felvágott[6] Paradicsom Margarin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] E: 494kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 9g Feh.: 22g CH: 46g Cuk.: 13g Só: 2,4g Ca: 280mg
Ebéd	Fejtett bableves[1,9] Sertéspaprikás[7] bulgur[1] E: 1 076kcal Zsír: 37g Tel.zsír.: 3g Feh.: 42g CH: 150g Cuk.: 8g Só: 3,0g Ca: 147mg	Grízgaluska leves[1,3] Paprikás burgonya kolbásszal[1,6,10] Csemege uborka kenyér[1,3,7] E: 819kcal Zsír: 47g Tel.zsír.: 11g Feh.: 25g CH: 73g Cuk.: 9g Só: 8,2g Ca: 116mg	Tojásleves[1,3] Finomfõzelék[1,7] Csirkemell pörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 606kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 3g Feh.: 41g CH: 55g Cuk.: 16g Só: 5,6g Ca: 178mg	Csontleves[1] Fõtt hús, sertéskaraj Vadasmártás[1,7,9,10] Tészta köret[1] E: 715kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 3g Feh.: 36g CH: 87g Cuk.: 19g Só: 4,2g Ca: 164mg	Fokhagymakrémleves[1,7] Rántott hal (pangasius)[1,3,4] Burgonyapüré (tej)[7] E: 716kcal Zsír: 46g Tel.zsír.: 9g Feh.: 22g CH: 51g Cuk.: 6g Só: 4,1g Ca: 133mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] gépsonka Margarin kígyó uborka E: 428kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 4g Feh.: 21g CH: 58g Cuk.: 1g Só: 2,3g Ca: 39mg	Korpás kifli[1] gyümölcs joghurt[7] E: 200kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 31g Cuk.: 15g Só: 0,9g Ca: 140mg	szalámikrém[7] Retek Rozskenyér[1,3,7] E: 410kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 7g Feh.: 13g CH: 39g Cuk.: 0g Só: 2,3g Ca: 49mg	Kifli[1,3] Alma kockasajt[7] E: 338kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 11g CH: 58g Cuk.: 11g Só: 1,3g Ca: 33mg	Fahéjas csiga[1,3,7] E: 150kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 4g CH: 25g Cuk.: 8g Só: 0,1g Ca: 42mg
Energia:	1 871,58kcal	1 326,84kcal	1 638,56kcal	1 407,92kcal	1 360,18kcal
Zsír:	55,66g	57,75g	77,35g	39,49g	74,47g
Telített zsírsav:	9,60g	16,30g	25,49g	6,82g	19,58g
Fehérje:	75,24g	48,88g	83,73g	58,37g	47,55g
Szénhidrát:	263,29g	150,61g	149,07g	201,04g	121,43g
Cukor:	23,14g	24,12g	28,35g	33,24g	19,48g
Só:	5,69g	11,06g	11,00g	6,75g	6,59g
Ca (tej):	347,20mg	181,00mg	715,68mg	28,00mg	358,59mg

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