Iskola[redacted]

ÉTLAP

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Vaníliás croissant[1,3,7] Vaniliás tej[7] E: 210kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,3g Ca (tej): 285mg Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 15g Ca: 285mg	Margarin Trappista sajt[7] Teljes kiörlésü kenyér[1,3,7] tej[7] E: 624kcal Tel.zsír.: 10g CH: 50g Só: 2,3g Ca (tej): 808mg Zsír: 32g Feh.: 32g Cuk.: 1g Ca: 825mg	Zöldpaprika gépsonka Margarin félbarna kenyér[1,3,7] ivólé alma szûrt E: 306kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 1,8g Ca (tej): 1mg Zsír: 10g Feh.: 16g Cuk.: 7g Ca: 31mg	Retek Padlizsánkrém[7] Rozskenyér[1,3,7] ivólé multivitamin 100% E: 177kcal Tel.zsír.: 0g CH: 36g Só: 1,0g Ca (tej): 10mg Zsír: 1g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 46mg	Császárzsömle[1,3,7] Zöldfüszeres vajkrém[7] kaliforniai paprika tej[7] E: 449kcal Tel.zsír.: 3g CH: 44g Só: 0,8g Ca (tej): 456mg Zsír: 21g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 480mg
Ebéd	Zöldborsóleves[1] Bolognai spagetti[1,7] Reszelt sajt[7] E: 593kcal Tel.zsír.: 6g CH: 64g Só: 2,6g Ca (tej): 168mg Zsír: 23g Feh.: 31g Cuk.: 3g Ca: 229mg	Vajgaluskaleves[1,3] Lencsefözelék[1,7,10] Sertéspörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 645kcal Tel.zsír.: 3g CH: 70g Só: 3,9g Ca (tej): 25mg Zsír: 24g Feh.: 36g Cuk.: 8g Ca: 123mg	Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9] Alma sajtos pogácsa[1,3,7] E: 640kcal Tel.zsír.: 2g CH: 57g Só: 1,2g Ca (tej): 25mg Zsír: 28g Feh.: 36g Cuk.: 12g Ca: 67mg	Fejtett bableves[1,9] Rakott karfiol[7] müzli szelet[1,5] E: 591kcal Tel.zsír.: 3g CH: 65g Só: 2,3g Ca (tej): 25mg Zsír: 23g Feh.: 29g Cuk.: 17g Ca: 163mg	Sajtkrémleves[1,7] Barbecue sült sertésszelet[1,9,10] kenyérkocka[1,3,7] Petrezselymes burgonya E: 569kcal Tel.zsír.: 11g CH: 39g Só: 2,8g Ca (tej): 222mg Zsír: 30g Feh.: 34g Cuk.: 6g Ca: 265mg
Uzsonna	korpás zsemle[1,3,7] Párizsi[6] Margarin kígyó uborka E: 272kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 1,6g Ca (tej): 1mg Zsír: 14g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Gyümölcs joghurt[7] Kifli[1,3] E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Ca (tej): 152mg Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 161mg	Fehér kenyér[1,3,7] natúr sajtkrém[7] kígyó uborka E: 248kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 1,4g Ca (tej): 44mg Zsír: 12g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 59mg	Korpás kifli[1] kockasajt[7] E: 160kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,8g Ca (tej): 84mg Zsír: 3g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 97mg	Fahéjas csiga E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Ca (tej): mg Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 074,87kcal	1 467,38kcal	1 194,37kcal	927,97kcal	1 018,09kcal
Zsír:	42,33g	60,17g	49,78g	26,63g	50,68g
Telített zsírsav:	9,61g	15,00g	11,93g	4,18g	13,73g
Fehérje:	51,65g	75,41g	58,83g	43,64g	52,11g
Szénhidrát:	118,62g	150,93g	123,18g	126,30g	83,78g
Cukor:	17,58g	15,95g	20,02g	15,87g	4,06g
Só:	4,56g	7,20g	4,37g	4,11g	3,55g
Ca:	542,11mg	1 108,78mg	157,77mg	306,31mg	744,58mg
Ca (tej):	452,55mg	983,30mg	69,40mg	119,02mg	678,00mg

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

Iskola [redacted]

ÉTLAP

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Kalács[1,3,7] kakaó ital[7] E: 392kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 63g Cuk.: 5g Só: 0,6g Ca: 18mg Ca (tej): mg	Lekvár sárgabarack Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] tej[7] E: 429kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 0g Feh.: 19g CH: 59g Cuk.: 10g Só: 1,1g Ca: 477mg Ca (tej): 458mg	Tonhalkrém[4,10] Fehér kenyér[1,3,7] kígyó uborka ivólé alma szûrt E: 194kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 33g Cuk.: 6g Só: 1,1g Ca: 24mg Ca (tej): mg	Zöldfûszeres sajtkrém Rozskenyér[1,3,7] kaliforniai paprika lenmag tej[7] E: 486kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 0g Feh.: 24g CH: 55g Cuk.: g Só: 1,2g Ca: 515mg Ca (tej): 458mg	Zsemle[1,3,7] Olasz felvágott[6] Paradicsom Margarin ivólé multivitamin 100% E: 337kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 7g Feh.: 11g CH: 31g Cuk.: 2g Só: 2,6g Ca: 22mg Ca (tej): mg
Ebéd	Grízgaluska leves[1,3] Stroganoff sertésragu[1,7,10] bulgur[1] E: 892kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 4g Feh.: 39g CH: 137g Cuk.: 7g Só: 2,8g Ca: 143mg Ca (tej): 25mg	Fokhagymakrémleves[1,7] Levesgyöngy betét[1,3,7] Sertéssült (karaj) Vegyes gyümölcsmártás[1,7] Fõtt rizs E: 515kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 5g Feh.: 19g CH: 58g Cuk.: 21g Só: 2,7g Ca: 82mg Ca (tej): 46mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával[1] Pusztapörkölt Káposzta saláta kenyér[1,3,7] E: 559kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 1g Feh.: 24g CH: 74g Cuk.: 18g Só: 3,6g Ca: 97mg Ca (tej): mg	Tojásleves[1,3] Csirke nuggets[1,3] Finomfõzelék[1,7] kenyér[1,3,7] E: 485kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 3g Feh.: 23g CH: 56g Cuk.: 12g Só: 4,3g Ca: 147mg Ca (tej): 46mg	Zöldségleves[1,9] Olaszos fûszeres csirke Tészta köret[1] E: 443kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 65g Cuk.: 5g Só: 1,8g Ca: 68mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Diákcsemege szalámi Margarin kígyó uborka E: 367kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 29g Cuk.: 1g Só: 0,9g Ca: 16mg Ca (tej): mg	Zöldpaprika magyaros vajkrém[7] félbarna kenyér[1,3,7] E: 279kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: g Feh.: 7g CH: 34g Cuk.: 2g Só: 1,2g Ca: 18mg Ca (tej): mg	Alma piskótatallér E: 146kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 3g CH: 25g Cuk.: 20g Só: 0,0g Ca: 33mg Ca (tej): mg	Körte Krémtúró[1,3,7] E: 390kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 5g Feh.: 17g CH: 55g Cuk.: 39g Só: 0,2g Ca: 112mg Ca (tej): 86mg	Pizzás kifli[1,3,7] E: 356kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: g Feh.: 7g CH: 42g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg
Energia:	1 650,40kcal	1 224,03kcal	898,86kcal	1 361,18kcal	1 135,43kcal
Zsír:	55,42g	45,57g	24,93g	46,86g	50,87g
Telített zsírsav:	8,46g	4,64g	3,18g	7,59g	8,06g
Fehérje:	66,54g	45,46g	33,36g	63,64g	30,03g
Szénhidrát:	228,51g	151,86g	132,62g	165,70g	137,61g
Cukor:	8,38g	11,18g	30,99g	30,38g	7,34g
Só:	4,34g	4,98g	4,67g	5,74g	4,43g
Ca:	176,82mg	577,37mg	153,87mg	773,57mg	89,21mg
Ca (tej):	25,00mg	502,00mg	mg	587,60mg	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

Nyomtatva: 2026.10.21. 13:39:36 Korcsoport: Alsótagozatos iskolás Előállító: Nyúli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Iskola [redacted]

ÉTLAP

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfő	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	pudingos meggyes papucs[1,3,7] tej[7] E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,5g Ca (tej): 458mg Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: g Ca: 456mg	Körözött[7] Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér[1,3,7] tej[7] E: 482kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 1,5g Ca (tej): 503mg Zsír: 17g Feh.: 27g Cuk.: 4g Ca: 529mg	Tojáskrém[3,7,10] Retek Fehér kenyér[1,3,7] ivólé alma szűrt E: 300kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 1,4g Ca (tej): 3mg Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 53mg	Paradicsom Zöldfűszeres vajkrém[7] Rozskenyér[1,3,7] ivólé multivitamin 100% E: 222kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,7g Ca (tej): mg Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 26mg	Csavart kifli[1,3,7] Vaj[7] Trappista sajt[7] tej[7] E: 499kcal Tel.zsír.: 12g CH: 22g Só: 1,6g Ca (tej): 806mg Zsír: 33g Feh.: 26g Cuk.: 1g Ca: 808mg
Ebéd	Zöldbableves magyaros[1,7,9] Rakott spenótos sonkás tészta[1,3,7] E: 671kcal Tel.zsír.: 9g CH: 74g Só: 3,1g Ca (tej): 190mg Zsír: 26g Feh.: 33g Cuk.: 9g Ca: 296mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával[1,3,7] Sárgaborsó főzelék[1] Csirkemell pörkölt feltét kenyér[1,3,7] E: 622kcal Tel.zsír.: 2g CH: 76g Só: 4,0g Ca (tej): mg Zsír: 18g Feh.: 37g Cuk.: 3g Ca: 61mg	vegyes gyümölcsleves[1,7] Paprikás burgonya kolbásszal[1,6,10] kenyér[1,3,7] E: 657kcal Tel.zsír.: 9g CH: 71g Só: 3,8g Ca (tej): 25mg Zsír: 32g Feh.: 20g Cuk.: 19g Ca: 88mg	Vajgaluskaleves[1,3] Sertéssült (comb) Paradicsomos káposztafőzelék[1,9] kenyér[1,3,7] E: 508kcal Tel.zsír.: 1g CH: 67g Só: 3,9g Ca (tej): mg Zsír: 16g Feh.: 22g Cuk.: 32g Ca: 102mg	Gombakrémleves[7] kenyérkocka[1,3,7] Rántott hal (tilápia)[1,3,4] Burgonyapüré (tej)[7] E: 671kcal Tel.zsír.: 7g CH: 52g Só: 3,3g Ca (tej): 89mg Zsír: 39g Feh.: 28g Cuk.: 6g Ca: 136mg
Uzsonna	korpás zsemle[1,3,7] Paprikás szalámi Margarin kígyó uborka E: 283kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 1,6g Ca (tej): mg Zsír: 16g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 22mg	Alma müzli csicseriborsós joghurtos[1] E: 112kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: 20g Ca: 26mg	Párizsi[6] Margarin félbarna kenyér[1,3,7] kígyó uborka E: 300kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 2,2g Ca (tej): mg Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 26mg	Gyümölcs joghurt[7] Korpás kifli[1] E: 215kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 1,0g Ca (tej): 152mg Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: 18g Ca: 165mg	Csokis croissant[1,3,7] E: 235kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,4g Ca (tej): mg Zsír: 15g Feh.: 4g Cuk.: 8g Ca: 41mg
Energia:	1 202,38kcal	1 215,37kcal	1 257,45kcal	944,68kcal	1 404,82kcal
Zsír:	53,60g	37,27g	58,49g	27,80g	86,41g
Telített zsírsav:	14,25g	4,56g	14,43g	6,51g	23,58g
Fehérje:	56,09g	66,26g	42,05g	36,84g	57,69g
Szénhidrát:	119,93g	149,47g	137,70g	133,74g	95,34g
Cukor:	10,29g	26,85g	16,47g	36,78g	6,54g
Só:	5,24g	5,57g	7,43g	5,63g	5,27g
Ca:	773,53mg	616,18mg	166,20mg	293,56mg	984,49mg
Ca (tej):	646,42mg	503,00mg	28,00mg	152,40mg	895,30mg

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

Iskola [redacted]

ÉTLAP

2026. november 23 - 2026. november 27

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Tízórai	sajtos pogácsa[1,3,7] tej[7] E: 661kcal Zsír: 31g Tel.zsír.: g Feh.: 33g CH: 57g Cuk.: g Só: 0,5g Ca: 456mg Ca (tej): 456mg	Padlizsánkrém[7] Félbarna Kenyér[1,3,7] tej[7] E: 420kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 0g Feh.: 20g CH: 55g Cuk.: 2g Só: 2,1g Ca: 483mg Ca (tej): 468mg	Tonhalkrém[4,10] Retek Fehér kenyér[1,3,7] ivólé alma szûrt E: 198kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 34g Cuk.: 6g Só: 1,1g Ca: 33mg Ca (tej): mg	Tavaszi felvágott[6] Margarin Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] kaliforniai paprika tej[7] E: 525kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 4g Feh.: 24g CH: 52g Cuk.: 1g Só: 2,0g Ca: 486mg Ca (tej): 456mg	Zöldpaprika Rozskenyér[1,3,7] vajkrém[7] lenmag ivólé multivitamin 100% E: 353kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 6g Feh.: 11g CH: 34g Cuk.: 2g Só: 0,7g Ca: 67mg Ca (tej): mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésbõl[1,3] Sárgabarackízes gombóc[1] E: 814kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 2g Feh.: 29g CH: 137g Cuk.: 17g Só: 1,4g Ca: 29mg Ca (tej): mg	Paradicsomleves[1,9] Lecsós sertésragu Fõtt burgonya E: 559kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 1g Feh.: 26g CH: 56g Cuk.: 10g Só: 2,8g Ca: 45mg Ca (tej): mg	Csontleves[1] Tökfõzelék[1,7] Fasírt (sertés)[1,3,7] kenyér[1,3,7] E: 542kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 3g Feh.: 24g CH: 53g Cuk.: 18g Só: 4,3g Ca: 128mg Ca (tej): 25mg	Zöldségleves tavaszi[1,9] Alma Rakott brokkoli bulgurral[1,3,7] E: 433kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 3g Feh.: 25g CH: 37g Cuk.: 18g Só: 2,3g Ca: 297mg Ca (tej): 25mg	Póréhagymakrémleves kenyérkockával[1,3,7] Édes-savanyú csirkecsíkok[1,6] Fõtt rizs E: 595kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 4g Feh.: 32g CH: 91g Cuk.: 11g Só: 3,6g Ca: 114mg Ca (tej): 26mg
Uzsonna	Zsemle[1,3,7] Diákcsemege szalámi Margarin kígyó uborka E: 366kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 29g Cuk.: 0g Só: 0,9g Ca: 15mg Ca (tej): mg	Kifli[1,3] kockasajt[7] E: 143kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 24g Cuk.: g Só: 0,6g Ca: 8mg Ca (tej): mg	Zöldfûszeres sajtkrém korpás zsemle[1,3,7] kígyó uborka E: 128kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: 0g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 16mg Ca (tej): mg	Korpás kifli[1] Krémtúró[1,3,7] E: 452kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 5g Feh.: 22g CH: 65g Cuk.: 25g Só: 0,8g Ca: 106mg Ca (tej): 86mg	Fokhagymás sajttal szórt kifli[1] E: 114kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: 0g Feh.: 4g CH: 22g Cuk.: g Só: 0,6g Ca: 17mg Ca (tej): mg
Energia:	1 841,37kcal	1 121,97kcal	867,94kcal	1 409,97kcal	1 061,82kcal
Zsír:	68,60g	39,78g	29,38g	54,98g	29,70g
Telített zsírsav:	3,64g	1,23g	3,96g	11,87g	9,93g
Fehérje:	76,70g	51,65g	36,69g	70,72g	47,15g
Szénhidrát:	223,21g	134,46g	111,97g	152,93g	148,13g
Cukor:	2,71g	6,07g	24,23g	22,50g	11,99g
Só:	2,91g	5,45g	6,01g	5,13g	4,88g
Ca:	499,38mg	536,31mg	176,79mg	888,84mg	196,80mg
Ca (tej):	456,00mg	465,60mg	25,00mg	567,00mg	26,25mg

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