Iskolás alsó

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Menük	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Sajtkrém[7] E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tejeskávé[7] E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 285,0mg	Korpás kifli[1,3,7] E: 280kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1 017g, CH: 49g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Lenmagos vajkrém[7] E: 61kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1,9mg Tej 1,5%[7] E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sertés párizsi E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Tej 1,5%[7] E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 228,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Briós 1 db[1,3,7] E: 191kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Kakaó[7] E: 155kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 285,0mg	Kifli[1,7] E: 295kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Nádudvari gyümölcs joghurt 125g E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 17g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
Iskolás alsó	Zöldséges szárazbableves[1,3,6,7,9,10] E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Túrós metélt[1] E: 475kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 58g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 56,0mg	Csontleves cérnametélttel[1,3] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Fõtt csirke combfilé E: 150kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Meggymártás[1,3,7,9,10] E: 205kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 47g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Fõtt burgonya E: 279kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Gombaleves[1,3,6,7,9,10] E: 73kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Bolognai spagetti[1,3,6,7,9,10] E: 593kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 59g, Cuk: 11g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	Olasz zöldségleves[1,3,6,7,9,10] E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Szõlõ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sajtos sült hal[1,4,7] E: 168kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 72,0mg Kukoricás rizs# E: 275kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Kertészleves tésztával[1,3,6,7,9,10] E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paprikás burgonya, virslivel[6] E: 493kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 47g, Cuk: 2g, Só: 2,4g, Ca: 0,0mg Káposzta saláta(házi) E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenyér ebédhez[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Zöldséges szárazbableves[1,3,6,7,9,10] E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Aranygaluska(dejóval) vaniliasodóval[1,3,7,9,10] E: 640kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 228,0mg	Csontleves tésztaval[1,3,6,7,9,10] E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tavaszi bulguroshús[1,3,6,7,9,10] E: 411kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Uborkasaláta E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Gombaleves[1,3,6,7,9,10] E: 73kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Stefánia vagdaltszelet sertés húsból[1,3,6,7,9,10] E: 479kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Burgonyapüré[7] E: 266kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 68,4mg Csemege uborka édesítõvel E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Olasz zöldségleves[1,3,6,7,9,10] E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Kelkáposztafõzelék[1,3,6,7,9,10] E: 200kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sertéspörkölt[1,3,6,7,9,10] E: 214kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Félbarna kenyér[1,6] E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Kertészleves tésztával[1,3,6,7,9,10] E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Hentestokány pulykahúsból[1,3,6,7,9,10] E: 306kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Párolt rizs# E: 237kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Iskolás alsó

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
Uzsonna	Banán E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 34g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Korpás keksz[1] E: 212kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg	Sajtos pogácsa(50g) E: 235kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Pöttyös kakaó(dobozos) E: 141kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk: 19g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Zsemle[1] E: 269kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg Édes citromos túrókrém (házi) E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24,0mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Diákcsemege felvágott E: 116kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Debreceni sonka 2dkg E: 22kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	1 374,47kcal	1 501,22kcal	1 371,33kcal	1 226,38kcal	1 361,79kcal
Zsír:	37,10g	44,59g	54,13g	41,14g	45,15g
Telített zsírsav:	9,88g	1,26g	4,44g	6,50g	2,77g
Fehérje:	55,73g	1 071,42g	53,17g	49,39g	50,00g
Szénhidrát:	198,87g	202,91g	164,25g	159,75g	196,46g
Cukor:	40,57g	39,80g	14,11g	6,65g	26,87g
Só:	3,44g	2,81g	4,55g	3,83g	5,57g
Ca:	460,30mg	334,13mg	353,12mg	482,72mg	160,69mg
Ca (tej):	341,00mg	229,88mg	252,00mg	357,00mg	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. Puhatestûek 14. Csillagfürt