Iskolás alsó

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Menük	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	Sajtos pogácsa(50g) E: 235kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 1g, 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	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	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 124kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Marhapárizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Natúr vajkrém[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1,3mg Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, 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	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 Kenõmájas (sertés) E: 117kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea - gyümölcs 2 dl E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Iskolás alsó	Tojásleves[1,3,6,7,9,10] E: 66kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Szilva E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gombapaprikás[1,3,6,7,9,10] E: 92kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tarhonya köret (gépi)#[1,3] E: 373kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Brokkolileves tésztával[1,3,6,7,9,10] E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Rántott halrudak (sütõben sütve)[1,3,4] E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Párolt rizs# E: 237kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tartármártás[3,7,10] E: 100kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Lebbencsleves[1,3,6,7,9,10] E: 169kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Pulykatokány[1,3,6,7,9,10] E: 297kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Zöldbabfõzelék[1,3,6,7,9,10] E: 714kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 41g, CH: 123g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, 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	Almaleves[1,3,7,9,10] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 68,4mg Körte E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rakott burgonya háziasan[1,3,6,7,9,10] E: 506kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 0,0mg Csemege uborka édesítõvel E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Tojásleves[1,3,6,7,9,10] E: 66kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Parajfõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 132,2mg Burgonyakrokket E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg	Brokkolileves tésztával[1,3,6,7,9,10] E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Milánói makaróni[1,3,6,7,9,10] E: 567kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 8g, Feh.: 30g, CH: 63g, Cuk: 10g, Só: 2,5g, Ca: 180,0mg	Lebbencsleves[1,3,6,7,9,10] E: 169kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Rakott húsos savanyúkáposzta[1,3,6,7,9,10] E: 517kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 31g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 68,4mg	Almaleves[1,3,7,9,10] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 68,4mg Zöldborsós sertésragu[1,3,6,7,9,10] E: 252kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Párolt rizs# E: 237kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	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 Ammerland szeletelt trappista sajt[7] E: 94kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Szilva E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiõrlésû zsemle[1] E: 245kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg Zöldfûszeres túrókrém[7] E: 83kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 24,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Milli vanília krémtúró 90g[7] E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Gyümölcs joghurt[7] E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 146,5mg 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

Iskolás alsó

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Energia:	1 238,11kcal	1 345,73kcal	1 786,18kcal	1 245,94kcal
Zsír:	50,53g	36,80g	46,49g	49,41g
Telített zsírsav:	2,59g	3,67g	1,71g	8,87g
Fehérje:	43,53g	47,60g	93,36g	37,85g
Szénhidrát:	149,71g	199,11g	247,05g	158,80g
Cukor:	21,19g	19,70g	27,23g	25,02g
Só:	1,96g	3,68g	3,73g	3,83g
Ca:	350,48mg	80,04mg	313,73mg	331,64mg
Ca (tej):	285,00mg	24,00mg	229,25mg	214,92mg

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