Iskolás felsõ

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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 7kcal, 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: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Iskolás felsõ	Tojásleves[1,3,6,7,9,10] E: 75kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Körte E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, 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: 270kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, 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: 0,6g, 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: 735kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 42g, CH: 128g, 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 Rakott burgonya háziasan[1,3,6,7,9,10] E: 617kcal, Zsír: 40g, T.zsír: 6g, Feh.: 25g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, 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: 75kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Parajfõzelék#[1,3,6,7,9,10] E: 204kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 134,8mg 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: 602kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 8g, Feh.: 31g, CH: 71g, 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: 521kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 32g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 79,8mg	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: 270kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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 Ráma classik margarin 59% E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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: 85kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 27,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, 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 felsõ

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Energia:	1 328,00kcal	1 380,50kcal	1 867,53kcal	1 356,62kcal
Zsír:	52,17g	36,96g	46,92g	58,28g
Telített zsírsav:	2,70g	3,72g	1,71g	10,36g
Fehérje:	45,20g	48,40g	95,98g	46,26g
Szénhidrát:	166,68g	206,53g	263,02g	157,74g
Cukor:	28,63g	19,82g	29,33g	9,42g
Só:	2,19g	3,79g	3,97g	4,59g
Ca:	364,49mg	84,64mg	324,48mg	337,83mg
Ca (tej):	285,00mg	27,00mg	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