Iskolás felsõ

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: 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 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	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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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 felsõ	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: 0,6g, 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: 198kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, 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: 634kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 67g, Cuk: 12g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg	Olasz zöldségleves[1,3,6,7,9,10] E: 112kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Szõlõ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, 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: 658kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 90g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Stefánia vagdaltszelet sertés húsból[1,3,6,7,9,10] E: 533kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Burgonyapüré[7] E: 270kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 79,8mg 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: 112kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, 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: 233kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, 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: 270kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg

Iskolás felsõ

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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Debreceni sonka 2dkg E: 26kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, 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: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	1 426,34kcal	1 420,77kcal	1 461,73kcal	1 285,08kcal	1 416,14kcal
Zsír:	37,37g	34,64g	54,66g	41,49g	46,80g
Telített zsírsav:	9,88g	0,13g	4,47g	6,53g	2,77g
Fehérje:	57,62g	1 071,67g	56,47g	52,45g	52,58g
Szénhidrát:	208,80g	204,93g	181,83g	169,89g	206,27g
Cukor:	40,57g	39,83g	15,35g	6,65g	26,92g
Só:	3,68g	2,91g	4,79g	4,06g	5,95g
Ca:	467,60mg	335,47mg	364,44mg	480,98mg	167,25mg
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