Étlap

Bölcsõdés 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
Reggeli	Kakaó[7] E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Mini Baguette[1,6] E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kukoricás babajka[1,6,7] E: 93kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Újhagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli[1,7] E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	UHT tej 2,8[7] E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Mákos madárka[1,6,7] E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 110mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rozsos babajka[1,7] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg
Tízórai	Õszibarack turmix[7] E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 162mg	Tejben zabpehely[1,7] E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g, Ca: 274mg	Almás túrókrém[7] E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 60mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz[1,3] E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg
Ebéd	Mustáros hagymás csirkecomb[10] E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 11mg Burgonyapüré hercegnõ módra[7] E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 91mg	Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 174kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 24g, Só: 0,7g, Ca: 35mg Köményes sertéssült[12] E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 10mg	Vadas mártás pulykamellel[1,7,9,10,12] E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, Ca: 37mg Orsó tészta E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Fejtettbab fõzelék[1,7,12] E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 45mg Fûszeres pulykacsíkok[12] E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 7mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 12mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 236kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 275mg Kakaó szórat E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baromfi párizsi E: 27kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tejfölös túró[7] E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 26mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Házi Pizzakrém[12] E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 5mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg Reszelt sajt[7] E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg
Energia:	791,76kcal	849,03kcal	863,91kcal	930,01kcal	786,79kcal
Zsír:	31,99g	29,71g	26,52g	34,14g	22,94g
Telített zsírsav:	10,60g	10,70g	12,74g	14,29g	11,94g
Fehérje:	29,09g	36,12g	48,35g	43,30g	23,92g
Szénhidrát:	101,59g	113,16g	104,23g	113,62g	138,10g
Cukrok:	22,32g	43,39g	23,88g	18,92g	47,04g
Só:	1,97g	3,87g	1,88g	2,74g	2,38g
Ca:	588,61mg	647,28mg	451,15mg	424,03mg	618,92mg

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

Óvodás Étlap

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	Kakaó[7] E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Mini Baguette[1,6] E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kukoricás babajka[1,6,7] E: 187kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Újhagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle[1,6] E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 55mg Magyaros vajkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	UHT tej 2,8[7] E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Mákos madárka[1,6,7] E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 147mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle[1,6,12] E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 32mg Mustáros hagymás csirkecomb[10] E: 120kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 13mg Rizi-bizi[9] E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 17mg	Rizsleves[9] E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 36mg Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk: 33g, Só: 1,1g, Ca: 52mg Köményes sertéssült[12] E: 206kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 9mg	Tojásleves[1,3,9] E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 17mg Vadas marhatokány[1,7,9,10,12] E: 224kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,9g, Ca: 50mg Spagetti tészta[1,3] E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 12mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Rántott leves[1,9] E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 5mg Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fejtettbab fõzelék[1,7,12] E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 58mg Fûszeres pulykacsíkok[12] E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 9mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 15mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 332kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 45g, Cuk: 17g, Só: 0,4g, Ca: 452mg Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 12mg Kakaó szórat E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baromfi párizsi E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tejfölös túró[7] E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 32mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi Pizzakrém[12] E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 6mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 1mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Energia:	997,92kcal	1 047,65kcal	1 024,31kcal	1 067,71kcal	1 051,27kcal
Zsír:	37,78g	43,11g	30,63g	40,07g	29,71g
Telített zsírsav:	7,23g	8,81g	8,65g	13,64g	13,25g
Fehérje:	38,71g	35,08g	47,93g	49,98g	29,02g
Szénhidrát:	127,52g	123,78g	153,85g	127,67g	162,65g
Cukrok:	13,97g	46,03g	32,02g	17,03g	34,14g
Só:	4,43g	5,15g	3,60g	4,10g	3,78g
Ca:	389,81mg	425,84mg	183,23mg	474,66mg	490,22mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

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	Kakaó[7] E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Mini Baguette[1,6] E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kukoricás babajka[1,6,7] E: 187kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Újhagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle[1,6] E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 55mg Magyaros vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	UHT tej 2,8[7] E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Mákos madárka[1,6,7] E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 147mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle[1,6,12] E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 37mg Mustáros hagymás csirkecomb[10] E: 152kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 16mg Rizi-bizi[9] E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 21mg	Rizsleves[9] E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 42mg Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 56g, Cuk: 39g, Só: 1,4g, Ca: 62mg Köményes sertéssült[12] E: 259kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 11mg	Tojásleves[1,3,9] E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 19mg Vadas marhatokány[1,7,9,10,12] E: 282kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 23g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 63mg Spagetti tészta[1,3] E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 14mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Rántott leves[1,9] E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 7mg Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fejtettbab fõzelék[1,7,12] E: 347kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 77mg Fûszeres pulykacsíkok[12] E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 12mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 18mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 387kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 20g, Só: 0,5g, Ca: 517mg Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 19mg Kakaó szórat E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baromfi párizsi E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tejfölös túró[7] E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 38mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi Pizzakrém[12] E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 8mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 1mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 11mg
Energia:	1 205,54kcal	1 256,70kcal	1 218,52kcal	1 253,18kcal	1 199,53kcal
Zsír:	50,02g	56,66g	39,05g	49,85g	34,05g
Telített zsírsav:	9,84g	11,89g	11,73g	16,74g	14,78g
Fehérje:	45,32g	41,58g	56,39g	57,58g	32,83g
Szénhidrát:	145,36g	138,28g	186,95g	144,81g	185,11g
Cukrok:	17,67g	55,02g	48,45g	20,90g	42,99g
Só:	5,26g	6,34g	4,29g	4,80g	4,20g
Ca:	485,01mg	525,04mg	212,94mg	561,59mg	569,16mg

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

Felsõ tagozatos Iskolás Étlap

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	Kakaó[7] E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Mini Baguette[1,6] E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kukoricás babajka[1,6,7] E: 187kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Újhagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle[1,6] E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 55mg Magyaros vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 14mg	UHT tej 2,8[7] E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Mákos madárka[1,6,7] E: 189kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 111kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 252mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle[1,6,12] E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,9g, Ca: 42mg Mustáros hagymás csirkecomb[10] E: 178kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 20mg Rizi-bizi[9] E: 350kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 24mg	Rizsleves[9] E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 47mg Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 337kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 64g, Cuk: 43g, Só: 1,7g, Ca: 69mg Köményes sertéssült[12] E: 291kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 12mg	Tojásleves[1,3,9] E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 20mg Vadas marhatokány[1,7,9,10,12] E: 320kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 71mg Spagetti tészta[1,3] E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 15mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 9mg	Rántott leves[1,9] E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 7mg Levesgyöngy betét[1,3,7] E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Fejtettbab fõzelék[1,7,12] E: 416kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 89mg Fûszeres pulykacsíkok[12] E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 15mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 20mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 432kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 62g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 534mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 24mg Kakaó szórat E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baromfi párizsi E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tejfölös túró[7] E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 50mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi Pizzakrém[12] E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 9mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 2mg Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 14mg
Energia:	1 347,88kcal	1 353,30kcal	1 345,05kcal	1 469,18kcal	1 323,60kcal
Zsír:	58,20g	61,59g	44,47g	62,12g	38,10g
Telített zsírsav:	10,60g	12,25g	13,34g	21,12g	16,45g
Fehérje:	51,21g	43,77g	61,87g	67,44g	36,04g
Szénhidrát:	158,19g	148,38g	208,85g	162,13g	202,77g
Cukrok:	18,52g	59,68g	59,58g	23,14g	48,99g
Só:	6,22g	6,79g	4,97g	6,15g	4,71g
Ca:	499,97mg	539,48mg	239,94mg	686,16mg	597,64mg

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

Középiskolás Étlap

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
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 49mg Mustáros hagymás csirkecomb[10] E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 24mg Rizi-bizi[9] E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 28mg	Rizsleves[9] E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g, Ca: 58mg Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g, Ca: 86mg Köményes sertéssült[12] E: 323kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 14mg Teljeskiõrlésû formakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Tojásleves[1,3,9] E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 22mg Vadas marhatokány[1,7,9,10,12] E: 356kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 1,9g, Ca: 77mg Spagetti tészta[1,3] E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 16mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	Rántott leves[1,9] E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 8mg Pirított zsemle/kenyér teljes kiõrlésûkocka[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Fejtettbab fõzelék[1,7,12] E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 94mg Fûszeres pulykacsíkok[12] E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 17mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 27mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 503mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 24mg Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	759,60kcal	980,35kcal	894,50kcal	802,81kcal	786,44kcal
Zsír:	36,13g	44,96g	35,72g	36,52g	21,10g
Telített zsírsav:	2,39g	2,81g	7,93g	8,28g	9,50g
Fehérje:	34,93g	28,20g	43,58g	42,44g	17,91g
Szénhidrát:	81,47g	108,24g	94,12g	77,22g	128,01g
Cukrok:	5,30g	57,62g	18,13g	3,41g	41,91g
Só:	5,09g	5,93g	3,56g	3,82g	2,34g
Ca:	100,17mg	158,26mg	130,93mg	118,50mg	553,30mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Felnõtt Étlap

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
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 49mg Mustáros hagymás csirkecomb[10] E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 24mg Rizi-bizi[9] E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 28mg	Rizsleves[9] E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g, Ca: 58mg Paradicsomos káposztafõzelék[1] E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g, Ca: 86mg Sült csirkemell E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 5mg Teljeskiõrlésû formakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Tojásleves[1,3,9] E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 22mg Vadas marhatokány[1,7,9,10,12] E: 356kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 1,9g, Ca: 77mg Spagetti tészta[1,3] E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 16mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	Rántott leves[1,9] E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 8mg Pirított zsemle/kenyér teljes kiõrlésûkocka[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Fejtettbab fõzelék[1,7,12] E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 94mg Fûszeres pulykacsíkok[12] E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 17mg	Burgonyaleves[1,3,9] E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 27mg Tejbegríz (tejbedara)[1,7] E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 503mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 24mg Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	759,60kcal	813,30kcal	894,50kcal	802,81kcal	786,44kcal
Zsír:	36,13g	23,42g	35,72g	36,52g	21,10g
Telített zsírsav:	2,39g	2,95g	7,93g	8,28g	9,50g
Fehérje:	34,93g	37,02g	43,58g	42,44g	17,91g
Szénhidrát:	81,47g	108,01g	94,12g	77,22g	128,01g
Cukrok:	5,30g	57,61g	18,13g	3,41g	41,91g
Só:	5,09g	5,77g	3,56g	3,82g	2,34g
Ca:	100,17mg	150,01mg	130,93mg	118,50mg	553,30mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt