

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

Étkezés	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,2g Sajtos kifli ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle ¹ E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Szárnyas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hónapos retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kukoricapehely ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g
Tízórai	Almaturmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,1g	Ananászos túrókrém ⁷ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 28g, Só: 0,7g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Pikáns sült csirkecomb lenmaggal ^{7,11} E: 138kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Petrezselymes burgonya E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 288kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,8g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáspástétom ^{3,10} E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	787,04kcal	791,16kcal	763,95kcal	776,34kcal
Zsír:	25,74g	27,62g	28,60g	28,23g
Telített zsírsav:	9,80g	12,32g	6,84g	10,52g
Fehérje:	30,87g	38,89g	34,14g	35,15g
Szénhidrát:	107,85g	93,08g	100,11g	111,49g
Hozzáadott cukor:	24,29g	11,09g	11,99g	12,89g
Só:	2,23g	2,67g	2,46g	2,25g
Ca:	519,15mg	518,78mg	407,64mg	411,95mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

Étkezés	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,2g Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Szárnyas májkrém ¹ E: 29kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kukoricapehely ¹ E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,8g
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,9g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Párolt rizs ⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 241kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk: 39g, Só: 1,1g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 247kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 19g, Só: 0,8g Pikáns sült csirkecomb lenmaggal ^{7,11} E: 170kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Petrezselymes burgonya E: 209kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Köményleves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Dejós guba ^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 50g, Cuk: 20g, Só: 0,8g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáspástétom ^{3,10} E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 029,21kcal	1 009,58kcal	1 029,59kcal	990,89kcal
Zsír:	35,54g	37,72g	37,51g	29,91g
Telített zsírsav:	10,96g	13,76g	8,13g	12,95g
Fehérje:	36,24g	35,48g	45,58g	31,06g
Szénhidrát:	136,12g	125,71g	136,63g	144,37g
Hozzáadott cukor:	12,00g	13,79g	6,92g	9,85g
Só:	4,68g	5,18g	4,55g	4,10g
Ca:	410,50mg	114,13mg	428,35mg	509,26mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

Étkezés	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 29g, Só: 0,3g Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Szárnyas májkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Hónapos retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kukoricapehely ¹ E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 3g, Só: 1,1g
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt rizs ⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 294kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 56g, Cuk: 48g, Só: 1,4g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 22g, Só: 1,0g Pikáns sült csirkecomb lenmaggal ^{7,11} E: 211kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Petrezselymes burgonya E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Köményleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g Dejós guba ^{1,7} E: 436kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 63g, Cuk: 25g, Só: 1,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 73kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáspástétom ^{3,10} E: 85kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Energia:	1 225,66kcal	1 247,08kcal	1 266,44kcal	1 217,67kcal
Zsír:	44,79g	46,93g	47,50g	37,15g
Telített zsírsav:	15,84g	17,53g	10,41g	15,25g
Fehérje:	42,88g	41,37g	55,20g	37,06g
Szénhidrát:	157,20g	157,00g	164,74g	177,88g
Hozzáadott cukor:	16,00g	16,49g	9,06g	13,62g
Só:	5,66g	6,15g	5,74g	4,87g
Ca:	515,02mg	142,52mg	536,60mg	614,20mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

Étkezés	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 31g, Só: 0,3g Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 79kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Szárnyas májkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Hónapos retek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kukoricapehely ¹ E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 3g, Só: 1,1g
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,6g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 204kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Párolt rizs ⁹ E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 339kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 64g, Cuk: 55g, Só: 1,7g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paradicsomleves betűtésztával ^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 23g, Só: 1,2g Pikáns sült csirkecomb lenmaggal ^{7,11} E: 248kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Petrezselymes burgonya E: 271kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Köményleves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g Dejós guba ^{1,7} E: 515kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 75g, Cuk: 29g, Só: 1,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos vajkrém ⁷ E: 96kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Tojáspástétom ^{3,10} E: 105kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Energia:	1 360,16kcal	1 403,81kcal	1 381,69kcal	1 411,01kcal
Zsír:	50,14g	56,88g	54,77g	46,48g
Telített zsírsav:	16,72g	21,27g	11,20g	17,94g
Fehérje:	48,67g	47,00g	60,29g	41,34g
Szénhidrát:	172,24g	167,83g	173,65g	200,20g
Hozzáadott cukor:	18,00g	19,19g	10,05g	16,34g
Só:	6,52g	6,64g	6,36g	5,76g
Ca:	535,83mg	167,65mg	555,57mg	656,32mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Hentestokány (sertés)^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 415kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 69g, Só: 2,1g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g zabszelet banános^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 25g, Só: 1,4g Pikáns sült csirkecomb lenmaggal^{7,11} E: 302kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Dejós guba^{1,7} E: 568kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 83g, Cuk: 32g, Só: 1,3g
Energia: 859,09kcal Zsír: 35,04g Telített zsírsav: 6,81g Fehérje: 33,44g Szénhidrát: 98,40g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 5,34g Ca: 115,39mg	Energia: 985,88kcal Zsír: 45,23g Telített zsírsav: 13,46g Fehérje: 31,35g Szénhidrát: 109,37g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,41g Ca: 130,13mg	Energia: 863,64kcal Zsír: 44,78g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 39,92g Szénhidrát: 98,31g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,48g Ca: 131,48mg	Energia: 823,15kcal Zsír: 33,58g Telített zsírsav: 9,85g Fehérje: 23,83g Szénhidrát: 102,45g Hozzáadott cukor: 17,49g Só: 3,48g Ca: 360,00mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g Hentestokány (sertés)^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,6g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 415kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 69g, Só: 2,1g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 25g, Só: 1,4g Pikáns sült csirkecomb lenmaggal^{7,11} E: 302kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Dejós guba^{1,7} E: 568kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 83g, Cuk: 32g, Só: 1,3g
Energia: 859,09kcal Zsír: 35,04g Telített zsírsav: 6,81g Fehérje: 33,44g Szénhidrát: 98,40g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 5,34g Ca: 115,39mg	Energia: 869,30kcal Zsír: 41,70g Telített zsírsav: 11,33g Fehérje: 29,95g Szénhidrát: 90,49g Hozzáadott cukor: 15,59g Só: 5,40g Ca: 130,13mg	Energia: 863,64kcal Zsír: 44,78g Telített zsírsav: 5,06g Fehérje: 39,92g Szénhidrát: 98,31g Hozzáadott cukor: 11,19g Só: 4,48g Ca: 131,48mg	Energia: 823,15kcal Zsír: 33,58g Telített zsírsav: 9,85g Fehérje: 23,83g Szénhidrát: 102,45g Hozzáadott cukor: 17,49g Só: 3,48g Ca: 360,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt