

Bölcsődés étlap

Étlap

2025. augusztus 25 - 2025. augusztus 29

Étkezés	2025.08.25 Hétfő	2025.08.26 Kedd	2025.08.27 Szerda	2025.08.28 Csütörtök	2025.08.29 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Bríós ^{1,3,7} E: 81kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Jégsaláta E: 5kcal, 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 Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 84kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Stangli, (tejes) ^{1,7} E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 2,5g Zöldfűszeres 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
Tízórai	Banánturmix ⁷ E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 21g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Meggyes túrókrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g
Ebéd	Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 242kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 3g, Só: 1,1g cékla E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,4g	Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 150kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Rizi-bizi ⁹ E: 188kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Őszibarack befőtt E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 24g, Só: 0,7g Köményes sertéssült ¹² E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 314kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 63g, Cuk: 19g, Só: 0,4g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Vaniliás túrókrém ⁷ E: 52kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 3kcal, 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: 0g, Só: 0,0g Tejes kifli ^{1,7} E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	770,44kcal	824,70kcal	769,80kcal	778,46kcal	896,54kcal
Zsír:	26,41g	28,92g	22,51g	27,74g	21,14g
Telített zsírsav:	11,57g	11,19g	9,14g	10,11g	11,27g
Fehérje:	30,48g	41,07g	36,11g	39,15g	29,73g
Szénhidrát:	115,58g	102,68g	100,64g	90,57g	149,01g
Cukrok:	40,89g	26,56g	22,80g	42,15g	53,91g
Só:	2,80g	2,28g	2,87g	2,76g	4,66g
Ca:	624,13mg	423,61mg	374,72mg	437,79mg	666,82mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2025. augusztus 25 - 2025. augusztus 29

Étkezés	2025.08.25 Hétfő	2025.08.26 Kedd	2025.08.27 Szerda	2025.08.28 Csütörtök	2025.08.29 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Briós ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Lenmagvas vajkrém ⁷ E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Jégsaláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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 Stangli, (tejes) ^{1,7} E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 4,9g Zöldfűszeres 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
Ebéd	Kertészleves ^{1,7,9} E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 4g, Só: 1,6g cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,7g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Rizi-bizi ⁹ E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Őszibarack befőtt E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 241kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk: 33g, Só: 1,1g Köményes sertéssült ¹² E: 206kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 422kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 84g, Cuk: 20g, Só: 0,5g
Uzsonna	Félbarna kenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Vaniliás túrókrém ⁷ E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 033,22kcal	939,77kcal	1 074,24kcal	959,54kcal	1 078,62kcal
Zsír:	33,97g	31,44g	33,38g	33,63g	27,15g
Telített zsírsav:	12,80g	8,19g	11,96g	5,58g	11,77g
Fehérje:	44,77g	45,66g	50,12g	30,17g	32,18g
Szénhidrát:	127,32g	120,60g	138,17g	128,89g	172,70g
Cukrok:	28,94g	7,03g	24,25g	39,67g	49,35g
Só:	5,27g	4,34g	4,48g	4,52g	7,16g
Ca:	563,95mg	138,68mg	385,28mg	258,92mg	440,05mg

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

Szünidei étlap

Étlap

2025. augusztus 25 - 2025. augusztus 29

2025.08.25 Hétfő	2025.08.26 Kedd	2025.08.27 Szerda	2025.08.28 Csütörtök	2025.08.29 Péntek
Kertészleves ^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,2g	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 2,3g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Reszelt tészta leves ^{1,3,9} E: 147kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Sajtos-tejfölös csirkemell ⁷ E: 310kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 35g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 2,1g Rizi-bizi ⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 415kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g Köményes sertéssült ¹² E: 323kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ E: 590kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,1g
Energia: 761,78kcal Zsír: 23,30g Telített zsírsav: 1,95g Fehérje: 37,05g Szénhidrát: 88,50g Cukrok: 17,34g Só: 5,98g Ca: 107,38mg	Energia: 760,26kcal Zsír: 35,38g Telített zsírsav: 4,07g Fehérje: 45,10g Szénhidrát: 76,08g Cukrok: 3,81g Só: 4,92g Ca: 139,79mg	Energia: 848,73kcal Zsír: 32,07g Telített zsírsav: 9,26g Fehérje: 48,24g Szénhidrát: 90,00g Cukrok: 3,47g Só: 5,26g Ca: 77,60mg	Energia: 870,32kcal Zsír: 41,85g Telített zsírsav: 2,35g Fehérje: 25,84g Szénhidrát: 92,39g Cukrok: 57,44g Só: 4,75g Ca: 138,40mg	Energia: 818,79kcal Zsír: 20,95g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 19,27g Szénhidrát: 138,00g Cukrok: 23,13g Só: 2,78g Ca: 49,97mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2025. augusztus 25 - 2025. augusztus 29

2025.08.25 Hétfő	2025.08.26 Kedd	2025.08.27 Szerda	2025.08.28 Csütörtök	2025.08.29 Péntek
Kertészleves^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g	Daragaluskaleves^{1,3,9} E: 172kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 2,3g Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Reszelt tészta leves^{1,3,9} E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Sajtos-tejfölös csirkemell⁷ E: 310kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 35g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 2,1g Rizi-bizi⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 415kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g Köményes sertéssült¹² E: 323kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejfölös burgonyaleves^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹ E: 590kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 113g, Cuk: 20g, Só: 1,1g
Energia: 698,28kcal Zsír: 23,20g Telített zsírsav: 1,95g Fehérje: 35,74g Szénhidrát: 74,59g Cukrok: 11,44g Só: 4,76g Ca: 72,38mg	Energia: 760,26kcal Zsír: 35,38g Telített zsírsav: 4,07g Fehérje: 45,10g Szénhidrát: 76,08g Cukrok: 3,81g Só: 4,92g Ca: 139,79mg	Energia: 846,24kcal Zsír: 32,07g Telített zsírsav: 9,26g Fehérje: 48,17g Szénhidrát: 89,48g Cukrok: 2,94g Só: 5,26g Ca: 75,64mg	Energia: 870,32kcal Zsír: 41,85g Telített zsírsav: 2,35g Fehérje: 25,84g Szénhidrát: 92,39g Cukrok: 57,44g Só: 4,75g Ca: 138,40mg	Energia: 818,79kcal Zsír: 20,95g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 19,27g Szénhidrát: 138,00g Cukrok: 23,13g Só: 2,78g Ca: 49,97mg

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