

Bölcsődés étlap

Étlap
2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle ¹ 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 Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, 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	Erdeigyümölcs tea 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 Házi Pizzakrém ¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle ¹ E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Ananászturmix ⁷ E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,1g
Ebéd	Zöldséges pulykaragu ^{1,7} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Párolt csirkemell, kakukkfűves E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 0,7g	Pikáns sült csirkecomb lenmaggal ^{7,11} E: 138kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Zöldséges rizs E: 173kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Fokhagymás sült csirkemell ¹² E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,7} E: 91kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Gránátos (burgonyás) kocka ¹ E: 272kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 48g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Szárnyas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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	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 Tejfölös túró ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, 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 Tojáspástétom ^{3,10} E: 52kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, 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 Túrós rétes ^{1,3,7} E: 121kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,1g
Energia:	809,47kcal	760,08kcal	768,37kcal	862,11kcal	872,47kcal
Zsír:	25,58g	27,09g	28,47g	24,30g	29,78g
Telített zsírsav:	11,64g	15,19g	8,45g	7,73g	14,76g
Fehérje:	41,76g	41,58g	32,94g	43,71g	25,74g
Szénhidrát:	103,32g	82,44g	123,03g	113,75g	121,33g
Cukrok:	17,71g	30,83g	39,03g	18,03g	31,84g
Só:	2,08g	2,78g	2,14g	2,50g	1,88g
Ca:	432,23mg	826,78mg	406,86mg	379,56mg	548,19mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, 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	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle ¹ E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,7g 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 Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, 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	Erdeigyümölcs tea 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 Házi Pizzakrém ¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Zöldséges pulykaragu ^{1,7} E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Párolt bulgur ^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Párolt csirkemell, kakukkfűves E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, 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 Zöldséges rizs E: 222kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 247kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Gránátos (burgonyás) kocka ¹ E: 327kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejfölös túró ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Túrós rétes ^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 9g, Só: 0,3g
Energia:	1 011,88kcal	995,83kcal	1 042,79kcal	1 044,45kcal	1 044,62kcal
Zsír:	40,33g	34,33g	37,49g	38,72g	37,37g
Telített zsírsav:	12,89g	11,39g	10,07g	9,22g	18,35g
Fehérje:	42,63g	45,96g	43,93g	43,63g	31,51g
Szénhidrát:	117,84g	119,30g	139,86g	123,81g	140,54g
Cukrok:	13,61g	5,03g	28,45g	8,80g	25,52g
Só:	3,73g	4,85g	4,01g	4,75g	2,52g
Ca:	405,47mg	268,33mg	427,78mg	80,07mg	410,04mg

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. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, 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	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zabpelyhes zsemle ¹ E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, 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: 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 Házi Pizzakrém ¹² E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Burgonyás zsemle ¹ E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Zöldséges pulykaragu ^{1,7} E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Párolt bulgur ^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldborsóleves ^{1,3,9,12} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt csirkemell, kakukkfűves E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, 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 Zöldséges rizs E: 271kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Fokhagymás sertés sült ¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Gránátos (burgonyás) kocka ¹ E: 391kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 68g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejfölös túró ⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Túrós rétes ^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 9g, Só: 0,3g
Energia:	1 234,04kcal	1 164,66kcal	1 227,15kcal	1 211,50kcal	1 200,06kcal
Zsír:	53,12g	44,63g	48,05g	46,82g	44,11g
Telített zsírsav:	17,39g	14,81g	13,00g	10,66g	21,43g
Fehérje:	52,43g	51,45g	50,78g	50,84g	36,45g
Szénhidrát:	134,47g	132,57g	157,03g	138,96g	158,40g
Cukrok:	16,74g	6,29g	32,50g	10,32g	29,65g
Só:	4,52g	5,80g	4,86g	5,60g	3,19g
Ca:	514,96mg	294,84mg	532,82mg	100,85mg	515,59mg

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. november 3 - 2025. november 7

2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Zöldséges pulykaragu^{1,7} E: 309kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldborsóleves^{1,3,9,12} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt csirkemell, kakukkfűves E: 180kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, 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 Zöldséges rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Gránátos (burgonyás) kocka¹ E: 553kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 94g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g
Energia: 893,31kcal Zsír: 36,85g Telített zsírsav: 7,03g Fehérje: 40,98g Szénhidrát: 100,17g Cukrok: 2,82g Só: 3,49g Ca: 124,57mg	Energia: 821,24kcal Zsír: 33,58g Telített zsírsav: 6,24g Fehérje: 46,15g Szénhidrát: 80,12g Cukrok: 4,60g Só: 4,05g Ca: 133,17mg	Energia: 895,69kcal Zsír: 44,90g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 38,51g Szénhidrát: 103,89g Cukrok: 17,06g Só: 3,94g Ca: 110,78mg	Energia: 890,41kcal Zsír: 47,86g Telített zsírsav: 12,01g Fehérje: 41,76g Szénhidrát: 70,97g Cukrok: 2,61g Só: 4,17g Ca: 90,94mg	Energia: 786,69kcal Zsír: 24,53g Telített zsírsav: 5,29g Fehérje: 21,26g Szénhidrát: 114,71g Cukrok: 8,58g Só: 2,62g Ca: 147,24mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Zöldséges pulykaragu^{1,7} E: 330kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 25g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldborsóleves^{1,3,9,12} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt csirkemell, kakukkfűves E: 180kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, 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 Zöldséges rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Gránátos (burgonyás) kocka¹ E: 553kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 94g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g
Energia: 913,37kcal Zsír: 37,53g Telített zsírsav: 7,32g Fehérje: 42,65g Szénhidrát: 101,82g Cukrok: 2,89g Só: 3,51g Ca: 129,54mg	Energia: 821,24kcal Zsír: 33,58g Telített zsírsav: 6,24g Fehérje: 46,15g Szénhidrát: 80,12g Cukrok: 4,60g Só: 4,05g Ca: 133,17mg	Energia: 895,69kcal Zsír: 44,90g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 38,51g Szénhidrát: 103,89g Cukrok: 17,06g Só: 3,94g Ca: 110,78mg	Energia: 914,41kcal Zsír: 48,44g Telített zsírsav: 12,09g Fehérje: 42,96g Szénhidrát: 74,41g Cukrok: 2,61g Só: 4,17g Ca: 93,40mg	Energia: 786,69kcal Zsír: 24,53g Telített zsírsav: 5,29g Fehérje: 21,26g Szénhidrát: 114,71g Cukrok: 8,58g Só: 2,62g Ca: 147,24mg

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. november 3 - 2025. november 7

2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Zöldséges pulykaragu^{1,7} E: 309kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldborsóleves^{1,3,9,12} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt csirkemell, kakukkfűves E: 180kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, 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 Zöldséges rizs E: 369kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 0,9g	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Gránátos (burgonyás) kocka¹ E: 553kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 94g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g
Energia: 893,31kcal Zsír: 36,85g Telített zsírsav: 7,03g Fehérje: 40,98g Szénhidrát: 100,17g Cukrok: 2,82g Só: 3,49g Ca: 124,57mg	Energia: 821,24kcal Zsír: 33,58g Telített zsírsav: 6,24g Fehérje: 46,15g Szénhidrát: 80,12g Cukrok: 4,60g Só: 4,05g Ca: 133,17mg	Energia: 895,69kcal Zsír: 44,90g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 38,51g Szénhidrát: 103,89g Cukrok: 17,06g Só: 3,94g Ca: 110,78mg	Energia: 890,41kcal Zsír: 47,86g Telített zsírsav: 12,01g Fehérje: 41,76g Szénhidrát: 70,97g Cukrok: 2,61g Só: 4,17g Ca: 90,94mg	Energia: 786,69kcal Zsír: 24,53g Telített zsírsav: 5,29g Fehérje: 21,26g Szénhidrát: 114,71g Cukrok: 8,58g Só: 2,62g Ca: 147,24mg

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