

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 10

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,7} E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g	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 Körözött ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kakaós csiga ¹ E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,2g	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, 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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 145kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,3g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Ananászos túrókrém ⁷ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	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	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g
Ebéd	Tejszínes kukoricas pulykatokány ^{7,12} E: 119kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,6g Köményes sertésapró E: 102kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 115kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Főtt tojás ³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 233kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kakaó szórat E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csöben sült brokkoli csirkemellel ^{1,3,7} E: 268kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g
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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt ⁷ E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott ⁶ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kápia 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: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, 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	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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtos masni ^{1,3,7} E: 132kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,3g
Energia:	784,58kcal	809,14kcal	763,20kcal	772,78kcal	788,53kcal	795,47kcal
Zsír:	21,88g	31,63g	20,84g	34,96g	18,90g	34,27g
Telített zsírsav:	9,78g	12,90g	9,84g	14,97g	11,47g	18,31g
Fehérje:	32,75g	44,80g	33,38g	30,98g	20,88g	37,95g
Szénhidrát:	111,22g	81,97g	132,08g	80,05g	129,89g	87,88g
Cukrok:	21,58g	23,19g	45,80g	20,55g	49,56g	30,99g
Só:	1,56g	2,76g	2,18g	2,49g	1,04g	2,58g
Ca:	574,02mg	543,62mg	356,30mg	716,37mg	673,92mg	777,39mg

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

2026. január 5 - 2026. január 10

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	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 Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 145kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,3g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,2g
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Tejszínes kukoricás pulykatokány ^{7,12} E: 159kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Köményes sertésapró E: 215kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 11g, Cuk: 6g, Só: 0,8g Párolt rizs ⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Gyöngybableves füstölt hússal ^{6,7,9,12} E: 230kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g Főtt tojás ³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 333kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 11g, CH: 46g, Cuk: 18g, Só: 0,4g Kakaó szórát E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Tavaszi rizses hús ⁹ E: 412kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,7g cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zala felvágott ⁶ E: 54kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kaliforniai 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 Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 6kcal, 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	Sajtos masni ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,6g
Energia:	978,02kcal	1 045,92kcal	1 075,29kcal	1 005,24kcal	1 017,31kcal	1 066,41kcal
Zsír:	28,70g	38,05g	38,11g	42,13g	29,66g	41,23g
Telített zsírsav:	10,05g	7,50g	17,70g	14,62g	15,88g	15,47g
Fehérje:	39,11g	42,52g	40,83g	46,78g	31,23g	35,39g
Szénhidrát:	136,15g	124,24g	140,20g	99,65g	150,67g	131,43g
Cukrok:	17,18g	12,83g	30,71g	14,93g	52,93g	28,04g
Só:	3,26g	5,30g	4,65g	4,72g	2,45g	3,88g
Ca:	515,92mg	249,91mg	368,63mg	572,12mg	966,52mg	354,04mg

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. Csillagfűrt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 10

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	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 Körözött ⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 290kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 8g, Só: 0,6g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Tejszínes kukoricás pulykatokány ^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 286kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Köményes sertésapró E: 269kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 75kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 175kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 1,1g Párolt rizs ⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Gyöngybableves füstölt hússal ^{6,7,9,12} E: 279kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 203kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 1,0g Főtt tojás ³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 381kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 21g, Só: 0,5g Kakaó szórát E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Tavaszi rizses hús ⁹ E: 502kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 64g, Cuk: 2g, Só: 2,2g cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zala felvágott ⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 12kcal, 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 Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Baromfi párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, 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	Sajtos masni ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,6g
Energia:	1 160,08kcal	1 229,60kcal	1 316,36kcal	1 209,43kcal	1 286,72kcal	1 271,04kcal
Zsír:	37,34g	50,16g	44,03g	55,03g	36,40g	47,77g
Telített zsírsav:	12,35g	10,33g	20,03g	18,38g	19,26g	17,22g
Fehérje:	47,23g	51,18g	48,28g	55,29g	38,84g	44,29g
Szénhidrát:	153,54g	133,42g	212,19g	110,75g	194,07g	157,09g
Cukrok:	20,59g	14,27g	73,90g	19,79g	63,27g	35,03g
Só:	3,90g	6,22g	5,79g	5,67g	3,09g	4,92g
Ca:	604,93mg	301,18mg	467,20mg	645,58mg	1 102,25mg	444,49mg

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. Fehérje 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

2026. január 5 - 2026. január 10

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g
	Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g	Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g	Citromos mini kuglóf ^{1,3,7} E: 290kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 8g, Só: 0,6g	Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g
		Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g		Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 107kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,6g	Gyöngybableves füstölt hússal ^{6,7,9,12} E: 341kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 2,0g	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,9,12} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 1,3g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 186kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g
	Tejszínes kukoricás pulykatokány ^{7,12} E: 238kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 5g, Só: 1,0g	Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Spenót főzelék ^{1,3,7,12} E: 229kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 8g, Só: 1,2g	Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 424kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g	Tavaszi rizses hús ⁹ E: 571kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 2,5g
	Szarvacska tészta ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Köményes sertésapró E: 301kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 211kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 1,5g	Főtt tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kakaó szórát E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tejes kifli ^{1,7} E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Sajtos masni ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,6g
	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g	
	Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g	Zala felvágott ⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Baromfi párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
		Főtt tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g				
	Energia:	1 310,91kcal	1 494,47kcal	1 490,40kcal	1 384,63kcal	1 369,00kcal
	Zsír:	44,53g	64,48g	50,61g	64,16g	51,44g
	Telített zsírsav:	14,47g	14,14g	22,47g	21,44g	17,77g
	Fehérje:	52,86g	67,40g	55,93g	65,45g	48,19g
	Szénhidrát:	168,73g	144,04g	241,49g	121,29g	168,45g
	Cukrok:	22,45g	15,72g	85,49g	22,96g	66,08g
	Só:	4,57g	6,83g	6,72g	6,74g	3,25g
	Ca:	699,66mg	342,83mg	479,35mg	753,45mg	461,41mg

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 10

2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Tejszínes kukoricas pulykatokány^{7,12} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Zellerkrémleves^{1,7,9} E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12} E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 19g, Cuk: 11g, Só: 2,0g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Gyöngybabaleves füstölt hússal^{6,7,9,12} E: 408kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,4g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 422kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 64g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g
Energia: 831,08kcal Zsír: 27,49g Telített zsírsav: 3,09g Fehérje: 40,44g Szénhidrát: 101,37g Cukrok: 6,18g Só: 3,07g Ca: 56,22mg	Energia: 843,28kcal Zsír: 40,35g Telített zsírsav: 3,79g Fehérje: 39,39g Szénhidrát: 74,48g Cukrok: 10,25g Só: 4,41g Ca: 299,71mg	Energia: 916,88kcal Zsír: 23,02g Telített zsírsav: 5,74g Fehérje: 43,79g Szénhidrát: 128,90g Cukrok: 22,11g Só: 6,08g Ca: 90,86mg	Energia: 964,75kcal Zsír: 42,23g Telített zsírsav: 10,11g Fehérje: 51,64g Szénhidrát: 80,43g Cukrok: 11,66g Só: 5,30g Ca: 568,80mg	Energia: 703,53kcal Zsír: 22,60g Telített zsírsav: 9,66g Fehérje: 18,01g Szénhidrát: 105,32g Cukrok: 24,30g Só: 2,23g Ca: 545,41mg	Energia: 909,42kcal Zsír: 31,52g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 36,80g Szénhidrát: 110,54g Cukrok: 11,93g Só: 5,33g Ca: 188,61mg

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

2026. január 5 - 2026. január 10

2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Tejszínes kukoricas pulykatokány^{7,12} E: 285kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,1g	Zellerkrémleves^{1,7,9} E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,9g Pírított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12} E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 19g, Cuk: 11g, Só: 2,0g Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Gyöngybabaleves füstölt hússal^{6,7,9,12} E: 408kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,4g Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 23g, Cuk: 10g, Só: 1,5g Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,9,12} E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 422kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 64g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g
Energia: 831,08kcal Zsír: 27,49g Telített zsírsav: 3,09g Fehérje: 40,44g Szénhidrát: 101,37g Cukrok: 6,18g Só: 3,07g Ca: 56,22mg	Energia: 779,88kcal Zsír: 39,83g Telített zsírsav: 3,72g Fehérje: 37,74g Szénhidrát: 61,74g Cukrok: 6,69g Só: 4,30g Ca: 288,39mg	Energia: 864,68kcal Zsír: 22,42g Telített zsírsav: 5,74g Fehérje: 43,19g Szénhidrát: 118,40g Cukrok: 11,61g Só: 6,06g Ca: 75,11mg	Energia: 868,53kcal Zsír: 42,29g Telített zsírsav: 9,87g Fehérje: 47,38g Szénhidrát: 60,33g Cukrok: 22,16g Só: 4,30g Ca: 584,55mg	Energia: 703,53kcal Zsír: 22,60g Telített zsírsav: 9,66g Fehérje: 18,01g Szénhidrát: 105,32g Cukrok: 24,30g Só: 2,23g Ca: 545,41mg	Energia: 845,92kcal Zsír: 31,42g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 35,49g Szénhidrát: 96,63g Cukrok: 6,03g Só: 4,61g Ca: 153,61mg

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