

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, 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	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Tojáspástétom ^{3,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, 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	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g 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 Lenmagvas zsemle ¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Almás kosárka ¹ E: 147kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,2g
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, 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	Gyümölcssaláta ¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Almaturmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 131kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Majorannás sült csirkecombfilé E: 77kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tököfzelék ^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 8g, Só: 0,5g	Sajtfelfújt ^{1,3,7} E: 216kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Zöldséges bulgur ^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 0,5g	Mákos guba ^{1,7} E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 8g, Só: 0,7g	Tarhonyás hús ^{1,9,12} E: 242kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 3g, Só: 1,1g 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 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	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 Baromfi párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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 tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, 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 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: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, 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	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:	803,14kcal	780,00kcal	825,37kcal	826,20kcal	778,65kcal	778,53kcal
Zsír:	27,12g	35,66g	29,36g	31,53g	23,65g	26,40g
Telített zsírsav:	11,70g	11,37g	14,91g	10,95g	12,93g	10,86g
Fehérje:	37,54g	29,58g	29,66g	31,85g	26,47g	25,72g
Szénhidrát:	102,90g	88,62g	116,19g	97,60g	110,97g	127,09g
Cukrok:	21,46g	23,58g	27,92g	29,60g	27,65g	52,82g
Só:	2,44g	2,48g	2,67g	2,58g	2,00g	1,93g
Ca:	427,72mg	402,95mg	417,94mg	410,17mg	858,12mg	411,73mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
Ezt a táplálékot készülték a következőkkel: MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu
A változás jogát fenntartjuk!

Óvodás Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, 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	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,7g 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	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Sajtos perec ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Párolt rizs ⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Majorannás sült csirkecombfilé E: 106kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Tökfőzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 10g, Só: 0,9g Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Rántott csirkemell ^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Petrezselymes burgonya E: 209kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 5g, Só: 0,8g Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Mákos tészta ¹ E: 369kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Píritott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tarhonyás hús ^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 4g, Só: 1,6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g 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	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 Baromfi párizsi E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Lencsekrém ^{10,12} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, 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 Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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:	995,29kcal	982,74kcal	1 085,31kcal	959,65kcal	1 042,08kcal	1 073,68kcal
Zsír:	32,40g	39,47g	36,58g	35,86g	34,74g	33,85g
Telített zsírsav:	10,35g	7,56g	11,87g	4,90g	14,36g	13,73g
Fehérje:	34,17g	41,12g	47,00g	35,76g	36,99g	42,13g
Szénhidrát:	136,07g	116,29g	136,27g	114,40g	140,79g	139,55g
Cukrok:	28,53g	16,94g	15,91g	17,52g	20,45g	33,75g
Só:	5,16g	4,76g	4,93g	4,56g	3,70g	3,79g
Ca:	419,30mg	128,99mg	408,73mg	176,56mg	743,15mg	420,99mg

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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Tojáspástétom ^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,7g 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	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 213kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Párolt rizs ⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 188kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Majorannás sült csirkecombfilé E: 135kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tökfőzelék ^{1,7} E: 210kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 12g, Só: 1,1g Müzsizsulet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Rántott csirkemell ^{1,3} E: 313kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Petrezselymes burgonya E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Őszibarack befőtt E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 249kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 207kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 1,0g Narancs E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Mákos tészta ¹ E: 447kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Píritott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tarhonyás hús ^{1,9,12} E: 475kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 54g, Cuk: 5g, Só: 2,1g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g 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	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 Baromfi párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Lencsekrém ^{10,12} E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, 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 Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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:	1 182,69kcal	1 159,33kcal	1 325,89kcal	1 149,66kcal	1 200,24kcal	1 321,21kcal
Zsír:	41,03g	52,43g	46,35g	46,25g	41,53g	53,72g
Telített zsírsav:	13,52g	10,52g	14,60g	6,32g	17,44g	22,33g
Fehérje:	40,45g	48,19g	53,80g	42,71g	42,05g	47,87g
Szénhidrát:	156,15g	125,67g	167,22g	130,09g	159,45g	148,60g
Cukrok:	36,75g	19,77g	24,86g	24,59g	26,62g	37,22g
Só:	5,86g	5,78g	5,99g	5,54g	4,26g	4,82g
Ca:	530,79mg	158,72mg	512,40mg	231,05mg	873,67mg	513,28mg

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. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Tojáspástétom ^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, 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 Zabpelyhes kifli ^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 17g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Párolt rizs ⁹ E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 233kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,8g Majorannás sült csirkecombfilé E: 154kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Tökfőzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 14g, Só: 1,3g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 186kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Rántott csirkemell ^{1,3} E: 384kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 30g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Petrezselymes burgonya E: 271kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Őszibarack befőtt E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 291kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 252kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 7g, Só: 1,2g Narancs E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Mákos tészta ¹ E: 511kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 77g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 107kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Píritott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tarhonyás hús ^{1,9,12} E: 581kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk: 6g, Só: 2,3g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Baromfi párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g TV paprika E: 10kcal, 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 Lencsekrém ^{10,12} E: 117kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, 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:	1 305,60kcal	1 331,98kcal	1 471,09kcal	1 335,24kcal	1 317,65kcal	1 475,88kcal
Zsír:	45,81g	63,14g	53,61g	57,04g	46,34g	59,02g
Telített zsírsav:	14,18g	13,71g	16,32g	7,78g	19,48g	24,07g
Fehérje:	44,44g	53,32g	61,34g	49,20g	45,66g	53,48g
Szénhidrát:	171,18g	139,04g	179,17g	144,21g	174,08g	167,70g
Cukrok:	40,40g	27,66g	25,84g	29,80g	29,87g	38,58g
Só:	6,11g	6,76g	6,95g	6,43g	4,61g	5,39g
Ca:	552,92mg	170,26mg	529,13mg	275,62mg	988,05mg	519,62mg

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. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,7g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 2,2g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,5g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,9g
Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 2,5g	Majorannás sült csirkecombfilé E: 173kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Rántott halrúd (sütőben sütve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 339kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Mákos tészta ¹ E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g	Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g
Párolt rizs ⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Tökfőzelék ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 1,4g	Petrezselymes burgonya E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 269kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 1,4g	Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g
	Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Őszibarack befőtt E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g
Energia: 867,58kcal Zsír: 34,77g Telített zsírsav: 5,41g Fehérje: 30,43g Szénhidrát: 101,94g Cukrok: 3,85g Só: 5,83g Ca: 127,45mg	Energia: 933,58kcal Zsír: 48,43g Telített zsírsav: 6,17g Fehérje: 42,44g Szénhidrát: 92,06g Cukrok: 22,24g Só: 5,86g Ca: 182,08mg	Energia: 888,68kcal Zsír: 31,74g Telített zsírsav: 5,69g Fehérje: 23,14g Szénhidrát: 123,09g Cukrok: 12,27g Só: 4,03g Ca: 118,60mg	Energia: 951,52kcal Zsír: 45,59g Telített zsírsav: 6,11g Fehérje: 37,39g Szénhidrát: 87,01g Cukrok: 12,16g Só: 5,67g Ca: 190,83mg	Energia: 823,64kcal Zsír: 26,25g Telített zsírsav: 7,43g Fehérje: 26,88g Szénhidrát: 116,59g Cukrok: 13,41g Só: 3,18g Ca: 384,82mg	Energia: 766,11kcal Zsír: 24,88g Telített zsírsav: 5,08g Fehérje: 36,82g Szénhidrát: 89,33g Cukrok: 9,34g Só: 4,85g Ca: 81,58mg

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. december 8 - 2025. december 13

2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Bakonyi sertésragu ^{1,7} E: 285kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 2,3g Párolt rizs ⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Gulyásleves ^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 2,2g Majorannás sült csirkecombfilé E: 173kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Tökfőzelék ^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 1,4g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Rántott halrúd (sütőben sültve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Petrezselymes burgonya E: 323kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Őszibarack befőtt E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Málgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 339kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} E: 269kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 1,4g	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g Mákos tészta ¹ E: 626kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g	Zellerkrémleves ^{1,7,9} E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,3g Pírított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g
Energia: 867,58kcal Zsír: 34,77g Telített zsírsav: 5,41g Fehérje: 30,43g Szénhidrát: 101,94g Cukrok: 3,85g Só: 5,83g Ca: 127,45mg	Energia: 870,18kcal Zsír: 47,91g Telített zsírsav: 6,09g Fehérje: 40,79g Szénhidrát: 79,32g Cukrok: 18,68g Só: 5,76g Ca: 170,76mg	Energia: 888,68kcal Zsír: 31,74g Telített zsírsav: 5,69g Fehérje: 23,14g Szénhidrát: 123,09g Cukrok: 12,27g Só: 4,03g Ca: 118,60mg	Energia: 803,10kcal Zsír: 45,05g Telített zsírsav: 5,87g Fehérje: 32,53g Szénhidrát: 56,41g Cukrok: 12,16g Só: 4,65g Ca: 190,83mg	Energia: 771,44kcal Zsír: 25,65g Telített zsírsav: 7,43g Fehérje: 26,28g Szénhidrát: 106,09g Cukrok: 2,91g Só: 3,17g Ca: 369,07mg	Energia: 766,11kcal Zsír: 24,88g Telített zsírsav: 5,08g Fehérje: 36,82g Szénhidrát: 89,33g Cukrok: 9,34g Só: 4,85g Ca: 81,58mg

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