

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Bölcsődés étlap

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, 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	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai 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 Zöldséges stangli ^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g 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 Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Almás túrókrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,8} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Párolt rizs ⁹ E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt csirkemell E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sertéspörkölt ¹² E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Főtt burgonya E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 110kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 119kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 60kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 0,6g 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
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 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 Körözött ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g 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 Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, 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: 0,3g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tojáskrém ^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bagett ¹ E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	806,33kcal	828,05kcal	844,71kcal	767,33kcal	835,85kcal
Zsír:	25,36g	24,27g	28,33g	29,28g	20,83g
Telített zsírsav:	9,30g	9,69g	11,02g	10,95g	11,11g
Fehérje:	37,63g	49,08g	33,66g	38,97g	23,14g
Szénhidrát:	102,79g	102,57g	107,69g	88,70g	155,52g
Cukrok:	19,38g	17,26g	22,21g	25,82g	63,41g
Só:	2,96g	2,89g	2,47g	3,82g	1,86g
Ca:	402,25mg	406,40mg	426,19mg	666,19mg	693,82mg

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. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, 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	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szendvics sonka E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kígyóborka 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kaliforniai 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 Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g 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 Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Párolt bulgur ^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,8,7} E: 163kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Párolt pulykamell E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Meggyleves ^{7,12} E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Marhapörkölt ¹² E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Főtt burgonya E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Müzsizsulet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,9g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 218kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Köményleves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 333kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 11g, CH: 46g, Cuk: 18g, Só: 0,4g Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Kakaó szórat E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, 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 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 Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Jégcsapretek E: 4kcal, 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 Kockasajt ⁷ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Kígyóborka 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 Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 022,03kcal	976,99kcal	1 041,12kcal	1 009,13kcal	1 001,85kcal
Zsír:	34,83g	26,87g	32,16g	42,53g	31,38g
Telített zsírsav:	9,81g	7,13g	12,49g	8,31g	16,78g
Fehérje:	39,04g	64,89g	42,88g	35,47g	29,15g
Szénhidrát:	136,96g	115,48g	138,85g	135,65g	147,76g
Cukrok:	24,75g	14,48g	28,41g	35,09g	58,29g
Só:	4,10g	4,86g	3,99g	4,74g	2,61g
Ca:	395,67mg	165,23mg	578,71mg	136,36mg	955,37mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, 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	Meggy-Berkenye gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szendvics sonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kaliforniai paprika E: 12kcal, 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 Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, 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	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt bulgur ^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 345kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Párolt pulykamell E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Narancs E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g	Meggyleves ^{7,12} E: 151kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Marhapörkölt ¹² E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,3g Főtt burgonya E: 197kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 6g, Só: 1,1g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 272kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Köményleves ^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 75kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 381kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 21g, Só: 0,5g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g Kakaó szórat E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, 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 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 Körözött ⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek 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 Kockasajt ⁷ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g 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 Tojáskrém ^{3,10} E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Bagett ¹ E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 208,23kcal	1 160,68kcal	1 262,80kcal	1 179,74kcal	1 313,08kcal
Zsír:	42,17g	34,90g	43,05g	50,61g	40,13g
Telített zsírsav:	13,51g	9,77g	17,06g	9,04g	20,03g
Fehérje:	46,30g	78,05g	50,66g	41,66g	37,30g
Szénhidrát:	159,59g	130,10g	160,88g	165,15g	197,29g
Cukrok:	33,97g	20,29g	40,26g	51,22g	70,22g
Só:	5,05g	6,03g	4,62g	5,42g	3,61g
Ca:	498,18mg	222,25mg	670,81mg	158,97mg	1 093,78mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, 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	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szendvics sonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kígyóuborka 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erdeigyümölcs 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 sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 204kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Párolt bulgur ^{1,9} E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,8,7} E: 244kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,6g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Párolt pulykamell E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Narancs E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Meggyleves ^{7,12} E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 14g, Só: 0,4g Marhapörkölt ¹² E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,6g Főtt burgonya E: 215kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Müzsizsilet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 203kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 6g, Só: 1,2g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 305kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Köményleves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 424kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g Kakaó szórat E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, 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 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 Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Kockasajt ⁷ E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Kígyóuborka 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 Tojáskrém ^{3,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Bagett ¹ E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g
Energia:	1 338,64kcal	1 340,02kcal	1 354,40kcal	1 312,74kcal	1 467,56kcal
Zsír:	46,78g	41,01g	48,27g	57,54g	46,42g
Telített zsírsav:	14,11g	11,62g	17,88g	10,49g	21,62g
Fehérje:	52,30g	94,25g	56,46g	46,07g	39,67g
Szénhidrát:	175,69g	144,17g	166,51g	185,74g	219,86g
Cukrok:	38,79g	25,29g	38,02g	62,53g	76,72g
Só:	5,49g	6,75g	5,60g	6,22g	3,70g
Ca:	518,14mg	280,15mg	777,14mg	172,48mg	1 118,06mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt bulgur ^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Narancs E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g	Meggylevess ^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 0,5g Marhapörkölt ¹² E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Főtt burgonya E: 348kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 338kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Köményleves ^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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
Energia: 794,86kcal Zsír: 31,07g Telített zsírsav: 4,34g Fehérje: 36,53g Szénhidrát: 94,56g Cukrok: 7,29g Só: 3,92g Ca: 102,11mg	Energia: 953,27kcal Zsír: 30,79g Telített zsírsav: 5,60g Fehérje: 78,93g Szénhidrát: 86,69g Cukrok: 20,40g Só: 4,75g Ca: 208,00mg	Energia: 939,94kcal Zsír: 35,79g Telített zsírsav: 9,92g Fehérje: 35,24g Szénhidrát: 115,44g Cukrok: 31,35g Só: 2,73g Ca: 138,44mg	Energia: 944,55kcal Zsír: 49,32g Telített zsírsav: 5,65g Fehérje: 34,60g Szénhidrát: 87,01g Cukrok: 10,58g Só: 5,20g Ca: 168,67mg	Energia: 711,16kcal Zsír: 24,55g Telített zsírsav: 9,94g Fehérje: 16,83g Szénhidrát: 106,00g Cukrok: 23,14g Só: 2,42g Ca: 499,14mg

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. december 15 - 2025. december 19

2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Hentestokány (sertés) ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Párolt bulgur ^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Szárnas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Meggylevess ^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 0,5g Marhapörkölt ¹² E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Főtt burgonya E: 348kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} E: 229kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 3g, Só: 1,7g Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 338kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Köménylevess ^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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
Energia: 794,86kcal Zsír: 31,07g Telített zsírsav: 4,34g Fehérje: 36,53g Szénhidrát: 94,56g Cukrok: 7,29g Só: 3,92g Ca: 102,11mg	Energia: 887,07kcal Zsír: 30,49g Telített zsírsav: 5,60g Fehérje: 78,03g Szénhidrát: 71,39g Cukrok: 5,10g Só: 4,74g Ca: 142,30mg	Energia: 823,37kcal Zsír: 32,27g Telített zsírsav: 7,79g Fehérje: 33,84g Szénhidrát: 96,57g Cukrok: 21,89g Só: 2,71g Ca: 138,44mg	Energia: 848,33kcal Zsír: 49,38g Telített zsírsav: 5,41g Fehérje: 30,34g Szénhidrát: 66,91g Cukrok: 21,08g Só: 4,19g Ca: 184,42mg	Energia: 711,16kcal Zsír: 24,55g Telített zsírsav: 9,94g Fehérje: 16,83g Szénhidrát: 106,00g Cukrok: 23,14g Só: 2,61g Ca: 499,14mg

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