

Étlap 2026. február 2 - 2026. február 6					
Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kakaós csiga ¹ E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 6g, Só: 0,2g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ^{1,2} E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyőle ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Házi csirkemájkrém E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kukoricás babajka ¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Lenmagvas zsemle ¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ^{1,2} 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 147kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Rántott csirkemell ^{1,3} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Hagymás tört burgonya E: 178kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 174kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 24g, Só: 0,7g Köményes pulykaapró E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 237kcal, 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 rozskenyér ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, 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 búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g paradicsom 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 Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi Pizzakrém ¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g 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 rozskenyér ¹ E: 65kcal, 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 Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpo vit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g
Energia:	798,88kcal	854,05kcal	751,18kcal	851,41kcal	766,05kcal
Zsír:	31,68g	33,05g	22,10g	27,88g	21,21g
Telített zsírsav:	10,22g	11,92g	12,29g	11,99g	10,36g
Fehérje:	28,57g	49,12g	27,09g	37,67g	18,33g
Szénhidrát:	100,08g	95,52g	108,31g	115,45g	120,85g
Cukrok:	25,60g	20,67g	38,49g	47,06g	30,25g
Só:	2,05g	2,24g	1,72g	4,17g	0,96g
Ca:	299,04mg	450,49mg	693,87mg	642,23mg	438,32mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Eper-Homoktövis gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Házi csirkemájkrém E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Borsos tokány sertésbő ^{1,7,12} E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Rántott leves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g	Meggyleves ^{7,12} E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Rántott csirkemell ^{1,3} E: 277kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Hagymás tört burgonya E: 190kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Rizzsleves ⁹ E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk: 33g, Só: 1,1g Köményes pulykaapró E: 130kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 338kcal, 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 rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi Pizzakrém ¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, 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 Szendvics sonka E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpo vit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g
Energia:	1 071,56kcal	1 071,97kcal	1 071,46kcal	1 017,20kcal	996,49kcal
Zsír:	45,22g	40,68g	31,32g	33,91g	27,03g
Telített zsírsav:	14,75g	9,50g	9,44g	10,94g	12,48g
Fehérje:	38,06g	45,71g	45,35g	44,90g	26,74g
Szénhidrát:	121,97g	137,34g	146,62g	125,65g	151,68g
Cukrok:	26,37g	18,13g	28,17g	50,63g	45,69g
Só:	3,54g	3,92g	3,75g	5,45g	2,55g
Ca:	301,67mg	115,69mg	432,40mg	427,84mg	663,02mg

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

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Eper-Homoktövis gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Házi csirkemájkrém E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g Borsos tokány sertésbő ^{1,7,12} E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Rántott leves ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Meggyleves ^{7,12} E: 151kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Rántott csirkemell ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Hagymás tört burgonya E: 236kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Rizzsleves ⁹ E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 56g, Cuk: 39g, Só: 1,4g Köményes pulykaapró E: 163kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,2g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 388kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 20g, 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 rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi Pizzakrém ¹² E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, 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 Szendvics sonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
Energia:	1 254,54kcal	1 190,25kcal	1 276,78kcal	1 299,17kcal	1 200,22kcal
Zsír:	55,38g	49,73g	41,17g	44,99g	33,91g
Telített zsírsav:	16,99g	10,99g	12,84g	15,61g	14,72g
Fehérje:	46,53g	52,25g	52,16g	55,18g	30,25g
Szénhidrát:	135,49g	142,15g	168,54g	159,49g	181,80g
Cukrok:	29,80g	18,37g	35,60g	69,34g	54,69g
Só:	4,25g	4,55g	4,53g	6,50g	3,05g
Ca:	378,78mg	128,95mg	539,07mg	529,98mg	724,83mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g Kakaós csiga ¹ E: 253kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 0,3g	Eper-Homoktövis gyümölcstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Házi csirkemájkrém E: 151kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaníliás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, 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 Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Karfiolleves (magyaros) tésztaával ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g Borsos tokány sertésbő ^{1,7,12} E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Rántott leves ^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Meggyleves ^{7,12} E: 183kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 14g, Só: 0,4g Rántott csirkemell ^{1,3} E: 399kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Hagymás tört burgonya E: 265kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Rizzsleves ⁹ E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 337kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 64g, Cuk: 43g, Só: 1,7g Köményes pulykaapró E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g zabszelet banános ^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 432kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 62g, 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 rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g TV paprika E: 10kcal, 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 Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 50kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi Pizzakrém ¹² E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, 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 Szendvics sonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g
Energia:	1 415,39kcal	1 353,54kcal	1 427,02kcal	1 401,79kcal	1 310,93kcal
Zsír:	65,07g	59,65g	47,18g	49,71g	36,91g
Telített zsírsav:	18,32g	13,37g	13,91g	16,90g	15,41g
Fehérje:	51,72g	59,26g	59,09g	58,65g	32,18g
Szénhidrát:	147,72g	154,48g	185,21g	170,55g	200,23g
Cukrok:	30,97g	21,35g	39,36g	74,75g	60,39g
Só:	4,95g	5,43g	5,13g	7,21g	3,61g
Ca:	394,11mg	152,76mg	559,69mg	547,29mg	753,11mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Borsos tokány sertésbőjl^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Meggyleves^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 0,5g Rántott csirkemell^{1,3} E: 447kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 36g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Hagymás tört burgonya E: 311kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 3g, Só: 0,8g Csemege uborka E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g Köményes pulykaapró E: 205kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,2g zabszelet banános^{1,6} E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 2,1g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 431kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, 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: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia: 853,62kcal Zsír: 34,45g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 93,20g Cukrok: 7,51g Só: 3,75g Ca: 96,35mg	Energia: 788,06kcal Zsír: 37,57g Telített zsírsav: 3,02g Fehérje: 39,00g Szénhidrát: 86,14g Cukrok: 11,57g Só: 3,88g Ca: 96,73mg	Energia: 983,11kcal Zsír: 32,07g Telített zsírsav: 5,74g Fehérje: 46,25g Szénhidrát: 123,07g Cukrok: 23,29g Só: 3,73g Ca: 157,86mg	Energia: 998,27kcal Zsír: 31,40g Telített zsírsav: 6,64g Fehérje: 38,77g Szénhidrát: 134,18g Cukrok: 67,55g Só: 6,34g Ca: 160,34mg	Energia: 813,60kcal Zsír: 25,30g Telített zsírsav: 9,99g Fehérje: 19,15g Szénhidrát: 123,52g Cukrok: 45,05g Só: 2,61g Ca: 579,83mg

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. február 2 - 2026. február 6

2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Borsos tokány sertésbőlj^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g Szarvacska tészta^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Meggylevess^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 0,5g Panírozott csirkemell¹ E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Hagymás tört burgonya zabszelet banános^{1,6} E: 311kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 55g, Cuk: 3g, Só: 0,8g 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	Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g Köményes pulykaapró E: 205kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 2,1g Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 431kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia: 853,62kcal Zsír: 34,45g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 36,66g Szénhidrát: 93,20g Cukrok: 7,51g Só: 3,75g Ca: 96,35mg	Energia: 764,05kcal Zsír: 36,98g Telített zsírsav: 2,95g Fehérje: 37,81g Szénhidrát: 82,70g Cukrok: 11,57g Só: 3,88g Ca: 94,27mg	Energia: 816,86kcal Zsír: 22,59g Telített zsírsav: 6,53g Fehérje: 22,26g Szénhidrát: 128,02g Cukrok: 33,43g Só: 2,79g Ca: 134,02mg	Energia: 881,69kcal Zsír: 27,87g Telített zsírsav: 4,51g Fehérje: 37,37g Szénhidrát: 115,31g Cukrok: 58,09g Só: 6,33g Ca: 160,34mg	Energia: 734,10kcal Zsír: 24,85g Telített zsírsav: 9,99g Fehérje: 18,55g Szénhidrát: 105,52g Cukrok: 27,05g Só: 2,60g Ca: 556,28mg

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. Csillagfűrt