

# Étlap

## 2026. április 13 - 2026. április 17

### Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 10,8g, Só: 0,2g, Ca: 240mg <b>Sajtos perec<sup>1,3,7</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2,2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	<b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,2g, Só: 0,2g, Ca: 119mg <b>Kaliforniai paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup></b> E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Fejes saláta</b> E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Tea<sup>12</sup></b> E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg <b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg <b>Mákos rigó<sup>1,7</sup></b> E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0,9g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>sajtkrém, natur<sup>7</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcssaláta<sup>12</sup></b> E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 13,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Körte</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Ananászos túrókrém<sup>7</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7,2g, Só: 0,0g, Ca: 56mg	<b>Házi Almás, zabbelyhes keksz<sup>1,7</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Banán</b> E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Sült csirkemell</b> E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Vörösbab főzelék<sup>1,7,12</sup></b> E: 357kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 57g, Cuk: 0,7g, Só: 0,4g, Ca: 18mg	<b>Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 0,2g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	<b>Sertéspörkölt<sup>12</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Főtt burgonya</b> E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 5,3g, Só: 0,6g, Ca: 96mg <b>Párolt pulykamell, kakukkfűves</b> E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	<b>Zöldborsóleves vajjal galuskával<sup>1,3,9,12</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 1,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Sajtos-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></b> E: 290kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 1,5g, Só: 0,4g, Ca: 18mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Limonádé<sup>12</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg <b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg <b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup></b> E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,2g, Ca: 24mg <b>paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Limonádé<sup>12</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Szárnyas májkrém<sup>1</sup></b> E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>TV paprika</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg <b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Baromfi párizsi</b> E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Kápia paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Limonádé<sup>12</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Tejes kifli<sup>1,7</sup></b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0,9g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 13,8g, Só: 0,1g, Ca: 150mg
<b>Energia:</b>	897,32kcal	787,84kcal	762,69kcal	765,57kcal	894,28kcal
<b>Zsír:</b>	23,30g	21,28g	25,53g	31,54g	26,71g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,41g	8,48g	9,52g	13,42g	13,24g
<b>Fehérje:</b>	47,15g	39,83g	41,37g	40,17g	30,04g
<b>Szénhidrát:</b>	131,45g	105,38g	87,42g	78,37g	148,41g
<b>Cukrok:</b>	28,02g	22,68g	18,33g	20,31g	54,05g
<b>Só:</b>	2,17g	2,84g	2,18g	2,85g	2,19g
<b>Ca:</b>	468,24mg	521,63mg	329,65mg	669,37mg	523,73mg

**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. Csillagfürt

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup></b> E: 139kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 13,9g, Só: 0,2g, Ca: 320mg <b>Sajtos percc<sup>1,3,7</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4,4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	<b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,2g, Só: 0,2g, Ca: 119mg <b>Kaliforniai paprika</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup></b> E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Fejes saláta</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup></b> E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 2,8g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg <b>Mákos rigó<sup>1,7</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>sajtkrém, natur<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Jégcsapretek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 0,8g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Mexikói sertésragu<sup>12</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 3,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Párolt rizs<sup>9</sup></b> E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0,0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg <b>Alma</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 1,0g, Só: 1,1g, Ca: 22mg <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup></b> E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg <b>Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b> E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0,2g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7,12</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8,3g, Só: 0,2g, Ca: 24mg <b>Marhapörkölt<sup>12</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Főtt burgonya</b> E: 172kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Csemege uborka</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Lebbencsleves<sup>1,9,12</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg <b>Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 6,7g, Só: 0,9g, Ca: 128mg <b>Párolt pulykamell, kakukkfűves</b> E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Müzliszelet<sup>1</sup></b> E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 3,6g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup></b> E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 1,3g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Sajtos-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></b> E: 362kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 45g, Cuk: 1,9g, Só: 0,5g, Ca: 24mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1,3g, Só: 0,4g, Ca: 28mg <b>paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg <b>Házi csirkemájkrém</b> E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Baromfi párizsi</b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Kápia paprika</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Tejes kifli<sup>1,7</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 1,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 13,8g, Só: 0,1g, Ca: 150mg
Energia:	1 084,82kcal	998,70kcal	1 027,68kcal	1 007,64kcal	1 040,69kcal
Zsír:	30,25g	32,00g	36,04g	36,73g	34,34g
Telített zsírsav:	9,28g	8,00g	12,92g	12,61g	16,45g
Fehérje:	41,92g	45,16g	46,54g	51,26g	37,63g
Szénhidrát:	153,02g	127,45g	124,09g	112,00g	138,60g
Cukrok:	28,14g	5,62g	22,03g	14,92g	32,22g
Só:	4,78g	5,15g	3,52g	5,66g	3,36g
Ca:	387,98mg	251,94mg	334,05mg	475,26mg	538,11mg

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

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg <b>Sajtos perec<sup>1,3,7</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4,4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	<b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2,5g, Só: 0,3g, Ca: 237mg <b>Kaliforniai paprika</b> E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Fejes saláta</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Tea<sup>12</sup></b> E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup></b> E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 2,8g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg <b>Kígyóuborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg <b>Mákos rigó<sup>1,7</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>sajtkrém, natur<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Jégcsapretek</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 0,9g, Só: 0,9g, Ca: 0mg <b>Mexikói sertésragu<sup>12</sup></b> E: 237kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 25g, Cuk: 3,9g, Só: 1,3g, Ca: 0mg <b>Párolt rizs<sup>9</sup></b> E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0,0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg <b>Alma</b> E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1,1g, Só: 1,3g, Ca: 23mg <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup></b> E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b> E: 296kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 18g, Cuk: 0,2g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7,12</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9,3g, Só: 0,3g, Ca: 30mg <b>Marhapörkölt<sup>12</sup></b> E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 3g, Cuk: 1,5g, Só: 1,3g, Ca: 0mg <b>Főtt burgonya</b> E: 197kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Csemege uborka</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Lebbencsleves<sup>1,9,12</sup></b> E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg <b>Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 7,9g, Só: 1,1g, Ca: 144mg <b>Párolt pulykamell, kakukkfűves</b> E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg <b>Müzliszelet<sup>1</sup></b> E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 3,6g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup></b> E: 220kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 1,6g, Só: 1,3g, Ca: 0mg <b>Sajtos-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></b> E: 435kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 52g, Cuk: 2,3g, Só: 0,6g, Ca: 30mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Kígyóuborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Köröztött<sup>7</sup></b> E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,5g, Ca: 42mg <b>paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg <b>Házi csirkemájkrém</b> E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>TV paprika</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Baromfi párizsi</b> E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Kápia paprika</b> E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Tejes kifli<sup>1,7</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 1,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 13,8g, Só: 0,1g, Ca: 150mg
<b>Energia:</b>	1 259,02kcal	1 203,19kcal	1 232,39kcal	1 177,03kcal	1 199,34kcal
<b>Zsír:</b>	37,15g	42,57g	46,96g	48,47g	41,18g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,84g	11,51g	16,75g	15,76g	19,48g
<b>Fehérje:</b>	48,24g	55,89g	57,39g	57,53g	43,51g
<b>Szénhidrát:</b>	174,01g	143,66g	138,11g	121,40g	156,35g
<b>Cukrok:</b>	35,80g	8,05g	26,68g	16,47g	35,37g
<b>Só:</b>	5,48g	5,98g	4,35g	6,85g	3,77g
<b>Ca:</b>	482,95mg	403,69mg	418,43mg	526,98mg	634,90mg

**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. Csillagfürt

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tejeskávé<sup>1,7</sup></b> E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p><b>Sajtos perec<sup>1,3,7</sup></b> E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4,4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Eper-Homoktövis gyümölcsstea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Korpás zsemle<sup>1</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2,5g, Só: 0,3g, Ca: 237mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>UHT tej 2,8<sup>7</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg</p> <p><b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fejes saláta</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Tea<sup>12</sup></b> E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)<sup>1,7</sup></b> E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 2,8g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p><b>Mákos rigó<sup>1,7</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>sajtkrém, natur<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Jégcsapretek</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1,0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Mexikói sertésragu<sup>12</sup></b> E: 278kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 30g, Cuk: 4,7g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Párolt rizs<sup>9</sup></b> E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0,0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1,2g, Só: 1,3g, Ca: 24mg</p> <p><b>Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup></b> E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0,1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 0,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7,12</sup></b> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 10,7g, Só: 0,4g, Ca: 32mg</p> <p><b>Marhapörkölt<sup>12</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 4g, Cuk: 1,8g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Főtt burgonya</b> E: 215kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Lebbencsleves<sup>1,9,12</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,6g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 8,7g, Só: 1,3g, Ca: 152mg</p> <p><b>Párolt pulykamell, kakukkfűves</b> E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Müzliszelet<sup>1</sup></b> E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 3,6g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves vajas galuskával<sup>1,3,9,12</sup></b> E: 260kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 1,8g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Sajtos-Tejfölös tészta<sup>1,7</sup></b> E: 486kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 9g, Feh.: 17g, CH: 60g, Cuk: 2,6g, Só: 0,6g, Ca: 34mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2,5g, Só: 0,5g, Ca: 54mg</p> <p><b>paradicsom</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Házi csirkemájkrém</b> E: 150kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Baromfi párizsi</b> E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kápia paprika</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Tejes kifli<sup>1,7</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 1,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 13,8g, Só: 0,1g, Ca: 150mg</p>
<b>Energia:</b>	1 383,29kcal	1 310,11kcal	1 371,60kcal	1 314,03kcal	1 305,48kcal
<b>Zsír:</b>	40,56g	47,33g	53,43g	54,32g	45,60g
<b>Telített zsírsav:</b>	12,10g	12,60g	18,56g	17,66g	20,98g
<b>Fehérje:</b>	52,93g	61,79g	65,00g	67,87g	46,54g
<b>Szénhidrát:</b>	192,22g	153,35g	148,84g	131,77g	169,50g
<b>Cukrok:</b>	39,94g	9,12g	28,81g	17,82g	36,40g
<b>Só:</b>	6,14g	6,41g	4,94g	7,71g	4,17g
<b>Ca:</b>	496,83mg	428,51mg	432,86mg	631,67mg	648,48mg

**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. Csillagfürt

# Középisikolás Étlap

# Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<p><b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1,1g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Mexikói sertésragu<sup>12</sup></b> E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 33g, Cuk: 5,5g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Párolt rizs<sup>9</sup></b> E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0,0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfőlös)<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1,3g, Só: 2,2g, Ca: 25mg</p> <p><b>Sárgaborsó főzelék<sup>1,12</sup></b> E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fasírt (sertés)<sup>1,3,12</sup></b> E: 373kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 24g, Cuk: 0,3g, Só: 2,3g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7,12</sup></b> E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 11,7g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p><b>Marhapörkölt<sup>12</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 4g, Cuk: 2,1g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Főtt burgonya</b> E: 348kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 65g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Lebbencsleves<sup>1,9,12</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 1,8g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Brokkoli főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 235kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 21g, Cuk: 9,2g, Só: 1,6g, Ca: 160mg</p> <p><b>Párolt pulykamell, kakukkfűves</b> E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez<sup>1</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves vajos galuskával<sup>1,3,9,12</sup></b> E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2,3g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Sajtos-Tejfőlös tészta<sup>1,7</sup></b> E: 552kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 67g, Cuk: 2,9g, Só: 0,7g, Ca: 36mg</p>
<p>Energia: 953,00kcal Zsír: 26,95g Telített zsírsav: 1,75g Fehérje: 39,49g Szénhidrát: 132,58g Cukrok: 17,13g Só: 5,22g Ca: 96,09mg</p>	<p>Energia: 892,78kcal Zsír: 36,52g Telített zsírsav: 4,73g Fehérje: 46,51g Szénhidrát: 89,96g Cukrok: 1,72g Só: 5,71g Ca: 141,33mg</p>	<p>Energia: 801,19kcal Zsír: 31,95g Telített zsírsav: 7,78g Fehérje: 33,50g Szénhidrát: 92,72g Cukrok: 16,36g Só: 2,71g Ca: 118,05mg</p>	<p>Energia: 821,53kcal Zsír: 34,70g Telített zsírsav: 7,20g Fehérje: 51,61g Szénhidrát: 73,12g Cukrok: 11,00g Só: 5,95g Ca: 389,04mg</p>	<p>Energia: 845,70kcal Zsír: 32,55g Telített zsírsav: 11,75g Fehérje: 29,35g Szénhidrát: 104,49g Cukrok: 5,13g Só: 2,85g Ca: 97,00mg</p>

### 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

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<p><b>Tojásleves</b><sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1,1g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Mexikói sertésragu</b><sup>12</sup></p> <p>E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 33g, Cuk: 5,5g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Párolt rizs</b><sup>9</sup></p> <p>E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0,0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Gombaleves (tejfölös)</b><sup>1,3,7,9</sup></p> <p>E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1,3g, Só: 2,2g, Ca: 25mg</p> <p><b>Sárgaborsó főzelék</b><sup>1,12</sup></p> <p>E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fasírt (sertés)</b><sup>1,3,12</sup></p> <p>E: 373kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 24g, Cuk: 0,3g, Só: 2,3g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves</b><sup>7,12</sup></p> <p>E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 11,7g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p><b>Marhapörkölt</b><sup>12</sup></p> <p>E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 4g, Cuk: 2,1g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Főtt burgonya</b></p> <p>E: 348kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 65g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csemege uborka</b></p> <p>E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Lebbencsleves</b><sup>1,9,12</sup></p> <p>E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 1,8g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Brokkoli főzelék</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 231kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk: 9,2g, Só: 1,6g, Ca: 160mg</p> <p><b>Párolt pulykamell, kakukkfűves</b></p> <p>E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez</b><sup>1</sup></p> <p>E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zöldborsóleves vajas galuskával</b><sup>1,3,9,12</sup></p> <p>E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 2,3g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Sajtos-Tejfölös tészta</b><sup>1,7</sup></p> <p>E: 552kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 67g, Cuk: 2,9g, Só: 0,7g, Ca: 36mg</p>
<p>Energia: 900,80kcal Zsír: 26,35g Telített zsírsav: 1,75g Fehérje: 38,89g Szénhidrát: 122,08g Cukrok: 6,63g Só: 5,20g Ca: 80,34mg</p>	<p>Energia: 868,77kcal Zsír: 35,93g Telített zsírsav: 4,66g Fehérje: 45,31g Szénhidrát: 86,52g Cukrok: 1,72g Só: 5,71g Ca: 138,86mg</p>	<p>Energia: 801,19kcal Zsír: 31,95g Telített zsírsav: 7,78g Fehérje: 33,50g Szénhidrát: 92,72g Cukrok: 16,36g Só: 2,71g Ca: 118,05mg</p>	<p>Energia: 817,70kcal Zsír: 34,69g Telített zsírsav: 7,20g Fehérje: 51,49g Szénhidrát: 72,32g Cukrok: 11,00g Só: 5,95g Ca: 388,86mg</p>	<p>Energia: 845,70kcal Zsír: 32,55g Telített zsírsav: 11,75g Fehérje: 29,35g Szénhidrát: 104,49g Cukrok: 5,13g Só: 2,85g Ca: 97,00mg</p>

### 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