

# Étlap

## 2026. április 20 - 2026. április 24

### Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Reggeli</b>	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Kakaós kifli <sup>1,3,7</sup> E: 167kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kukoricás babajka <sup>1</sup> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém <sup>7</sup> E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea <sup>12</sup> E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) <sup>1,7</sup> E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Párizsikrém <sup>10</sup> E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Csokoládés gabonagolyó <sup>1,6,7</sup> E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 5,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kockasajt <sup>7</sup> E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,5g, Ca: 111mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Tízórai</b>	Vegyes gyümölcsjoghurt házi <sup>7</sup> E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz <sup>1,8</sup> E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Házi őszibarackos joghurt <sup>7</sup> E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Almás túrókrém <sup>7</sup> E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7,4g, Só: 0,0g, Ca: 56mg	Banánturmix <sup>7</sup> E: 96kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 21,0g, Só: 0,1g, Ca: 160mg
<b>Ebéd</b>	Csöben sült karfiol csirkemájjal <sup>1,8,7</sup> E: 275kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 19g, Cuk: 9,6g, Só: 0,8g, Ca: 98mg	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 8,0g, Só: 0,5g, Ca: 18mg Köményes pulykasült <sup>12</sup> E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Csirkemell paprikás <sup>1,7,12</sup> E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1,4g, Só: 0,7g, Ca: 18mg Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Fejtettbab főzelék <sup>1,7,12</sup> E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 0,7g, Só: 0,4g, Ca: 18mg Panírozott csirkemell <sup>1</sup> E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0,3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Mákos guba <sup>1,7</sup> E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 8,0g, Só: 0,7g, Ca: 192mg
<b>Uzsonna</b>	Limonádé <sup>12</sup> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup> E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű rozsenyér <sup>1</sup> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáskrém <sup>3,10</sup> E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup> E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé <sup>12</sup> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Házi húskrém kkl <sup>12</sup> E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Pizzás csiga <sup>1,3,7</sup> E: 126kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1,4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
<b>Energia:</b>	<b>858,98kcal</b>	<b>763,86kcal</b>	<b>867,00kcal</b>	<b>762,53kcal</b>	<b>779,42kcal</b>
<b>Zsír:</b>	<b>33,09g</b>	<b>28,88g</b>	<b>31,92g</b>	<b>27,12g</b>	<b>28,06g</b>
<b>Telített zsírsav:</b>	<b>15,53g</b>	<b>10,73g</b>	<b>12,75g</b>	<b>11,07g</b>	<b>15,79g</b>
<b>Fehérje:</b>	<b>33,96g</b>	<b>35,58g</b>	<b>39,17g</b>	<b>37,83g</b>	<b>27,16g</b>
<b>Szénhidrát:</b>	<b>103,38g</b>	<b>86,60g</b>	<b>106,51g</b>	<b>93,63g</b>	<b>114,04g</b>
<b>Cukrok:</b>	<b>37,78g</b>	<b>24,50g</b>	<b>23,16g</b>	<b>23,62g</b>	<b>42,27g</b>
<b>Só:</b>	<b>2,02g</b>	<b>2,44g</b>	<b>2,83g</b>	<b>1,73g</b>	<b>2,15g</b>
<b>Ca:</b>	<b>414,38mg</b>	<b>382,76mg</b>	<b>367,98mg</b>	<b>432,00mg</b>	<b>886,25mg</b>

**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	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><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</p> <p><b>Kakaós kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 167kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 4,8g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Meggy-Berkenye gyümölcs tea<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>Kukoricás babajka<sup>1</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kápia paprika</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><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</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>Párizsikrém<sup>10</sup></b> E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Jégcsapretek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><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</p> <p><b>Csokoládés gabonagolyó<sup>1,6,7</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 10,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Erdeigyümölcs tea<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>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,5g, Ca: 111mg</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0,6g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Bácskai rizseshús<sup>12</sup></b> E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1,2g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>cékla</b> E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1,3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 10,2g, Só: 0,9g, Ca: 24mg</p> <p><b>Sült tarja</b> E: 189kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Banán</b> E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2,1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csirkemell paprikás<sup>1,7,12</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 2,0g, Só: 0,9g, Ca: 24mg</p> <p><b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup></b> E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup></b> E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></b> E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1,0g, Só: 0,6g, Ca: 24mg</p> <p><b>Panírozott csirkemell<sup>1</sup></b> E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0,3g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Alma</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zöldbaleves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3,6g, Só: 0,9g, Ca: 22mg</p> <p><b>Mákos guba<sup>1,7</sup></b> E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 9,9g, Só: 0,8g, Ca: 240mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>Sertés hús krém sertésmájjal<sup>1</sup></b> E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, 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>Tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, 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>Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, 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>Házi húskrém kkl<sup>12</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Pizzás csiga<sup>1,3,7</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 2,8g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Körte</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Energia:</b>	936,70kcal	949,87kcal	1 023,78kcal	949,60kcal	1 014,92kcal
<b>Zsír:</b>	27,97g	39,71g	31,92g	35,54g	37,78g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,72g	12,35g	8,99g	11,73g	16,82g
<b>Fehérje:</b>	37,14g	30,25g	42,36g	35,30g	28,65g
<b>Szénhidrát:</b>	128,25g	131,93g	134,73g	123,87g	134,04g
<b>Cukrok:</b>	20,74g	38,77g	8,24g	27,30g	27,66g
<b>Só:</b>	4,25g	5,06g	4,61g	3,60g	3,53g
<b>Ca:</b>	309,14mg	81,32mg	76,31mg	396,78mg	530,70mg

**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	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<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>Kakaós kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 334kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 57g, Cuk: 9,6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Meggy-Berkenye gyümölcs tea<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>Kukoricás babajka<sup>1</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kápia paprika</b> E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><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</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>Párizsikrém<sup>10</sup></b> E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Jégcsapretek</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, 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>Csokoládés gabonagolyó<sup>1,6,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Erdeigyümölcs tea<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>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 2,4g, Só: 1,0g, Ca: 223mg</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 0,8g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Bácskai rizseshús<sup>12</sup></b> E: 457kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 1,6g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>cékla</b> E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 4,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1,6g, Só: 1,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tököfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 210kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 12,3g, Só: 1,1g, Ca: 30mg</p> <p><b>Sült tarja</b> E: 253kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Banán</b> E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 2,5g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csirkemell paprikás<sup>1,7,12</sup></b> E: 223kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 6g, Cuk: 2,7g, Só: 1,3g, Ca: 30mg</p> <p><b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,6g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></b> E: 347kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1,4g, Só: 0,8g, Ca: 36mg</p> <p><b>Panírozott csirkemell<sup>1</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0,4g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Alma</b> E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zöldbaleves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup></b> E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4,1g, Só: 1,1g, Ca: 23mg</p> <p><b>Mákos guba<sup>1,7</sup></b> E: 469kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 70g, Cuk: 11,5g, Só: 1,0g, Ca: 272mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<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>Sertés hús krém sertésmájjal<sup>1</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, 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>Tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, 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>Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup></b> E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0,1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Kaliforniai paprika</b> E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, 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>Házi húskrém kkl<sup>12</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>TV paprika</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Pizzás csiga<sup>1,3,7</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 2,8g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Körte</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Energia:</b>	1 270,23kcal	1 140,54kcal	1 193,97kcal	1 190,35kcal	1 227,61kcal
<b>Zsír:</b>	38,71g	50,35g	40,52g	46,02g	46,82g
<b>Telített zsírsav:</b>	12,58g	15,33g	10,71g	15,18g	20,52g
<b>Fehérje:</b>	50,13g	36,79g	50,51g	43,18g	34,86g
<b>Szénhidrát:</b>	172,44g	160,69g	148,76g	152,46g	159,74g
<b>Cukrok:</b>	30,08g	56,03g	9,51g	36,97g	36,60g
<b>Só:</b>	5,54g	5,99g	5,36g	4,48g	4,41g
<b>Ca:</b>	389,46mg	103,72mg	92,97mg	503,54mg	750,83mg

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

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<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>Kakaós kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 334kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 57g, Cuk: 9,6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	<b>Meggy-Berkenye gyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Kukoricás babajka<sup>1</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Kápia paprika</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<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 <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>Párizsikrém<sup>10</sup></b> E: 93kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Jégcsapretek</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, 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>Csokoládés gabonagolyó<sup>1,6,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 2,4g, Só: 1,0g, Ca: 223mg <b>Kígyóborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tyúkhúsleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1,0g, Só: 1,8g, Ca: 0mg <b>Bácskai rizseshús<sup>12</sup></b> E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 1,9g, Só: 1,2g, Ca: 0mg <b>cékla</b> E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 4,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup></b> E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2,0g, Só: 1,8g, Ca: 0mg <b>Tököfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 239kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 13,7g, Só: 1,3g, Ca: 34mg <b>Sült tarja</b> E: 315kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,2g, Ca: 0mg <b>Banán</b> E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 2,8g, Só: 1,4g, Ca: 0mg <b>Csirkemell paprikás<sup>1,7,12</sup></b> E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 9g, Cuk: 3,3g, Só: 1,6g, Ca: 34mg <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	<b>Köményleves<sup>1,9</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,7g, Só: 1,2g, Ca: 0mg <b>Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></b> E: 416kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 1,6g, Só: 1,0g, Ca: 42mg <b>Panírozott csirkemell<sup>1</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Zöldbableves tejfölös<sup>1,3,7,12</sup></b> E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 4,7g, Só: 1,6g, Ca: 24mg <b>Mákos guba<sup>1,7</sup></b> E: 538kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 83g, Cuk: 13,1g, Só: 1,1g, Ca: 304mg
<b>Uzsonna</b>	<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>Sertéshús krém sertésmájjal<sup>1</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>paradicsom</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, 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>Tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Kígyóborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, 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>Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Kaliforniai paprika</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, 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>Házi húskrém kkl<sup>12</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>TV paprika</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Pizzás csiga<sup>1,3,7</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 2,8g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Körte</b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 343,06kcal	1 329,27kcal	1 357,09kcal	1 383,35kcal	1 347,60kcal
Zsír:	40,77g	61,69g	49,25g	57,46g	50,20g
Telített zsírsav:	12,72g	18,89g	12,79g	17,71g	21,41g
Fehérje:	53,34g	43,43g	56,90g	48,26g	37,66g
Szénhidrát:	182,08g	183,20g	162,59g	170,25g	178,72g
Cukrok:	31,02g	68,26g	10,62g	39,55g	42,54g
Só:	5,72g	6,81g	6,12g	4,98g	5,10g
Ca:	401,03mg	121,40mg	106,96mg	522,02mg	799,13mg

**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 20 - 2026. április 24

2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<p><b>Tyúkhúsleves csigatészttával<sup>1,3,9</sup></b> E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1,2g, Só: 2,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Bácskai rizseshús<sup>1,2</sup></b> E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2,2g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>cékla</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 5,9g, Só: 0,7g, 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>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup></b> E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 16,9g, Só: 1,4g, Ca: 36mg</p> <p><b>Sült tarja</b> E: 325kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3,0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csirkemell paprikás<sup>1,7,12</sup></b> E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 3,7g, Só: 1,9g, Ca: 36mg</p> <p><b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 1,6g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Köményleves<sup>1,9</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,9g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Pirított zsemle/kenyér kocka<sup>1,3</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fejtettbab főzelék<sup>1,7,12</sup></b> E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 1,9g, Só: 1,2g, Ca: 48mg</p> <p><b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, 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>Zöldbableves tejfőlös<sup>1,3,7,12</sup></b> E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5,6g, Só: 1,9g, Ca: 25mg</p> <p><b>Mákos guba<sup>1,7</sup></b> E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14,5g, Só: 1,3g, Ca: 336mg</p>
<p>Energia: 751,97kcal Zsír: 18,47g Telített zsírsav: 1,13g Fehérje: 33,07g Szénhidrát: 106,47g Cukrok: 12,81g Só: 4,44g Ca: 119,43mg</p>	<p>Energia: 814,02kcal Zsír: 52,81g Telített zsírsav: 14,57g Fehérje: 26,64g Szénhidrát: 56,44g Cukrok: 20,13g Só: 5,08g Ca: 119,57mg</p>	<p>Energia: 875,70kcal Zsír: 29,98g Telített zsírsav: 7,61g Fehérje: 44,14g Szénhidrát: 99,70g Cukrok: 8,32g Só: 3,71g Ca: 94,81mg</p>	<p>Energia: 987,31kcal Zsír: 45,67g Telített zsírsav: 10,75g Fehérje: 30,69g Szénhidrát: 112,18g Cukrok: 14,33g Só: 3,96g Ca: 112,55mg</p>	<p>Energia: 825,22kcal Zsír: 30,07g Telített zsírsav: 10,24g Fehérje: 24,31g Szénhidrát: 110,33g Cukrok: 20,03g Só: 3,18g Ca: 595,66mg</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

## Felnőtt Étlap

## Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<p><b>Tyúkhúsleves csigatésztával</b><sup>1,3,9</sup> E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1,2g, Só: 2,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Bácskai rizseshús</b><sup>1,2</sup> E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2,2g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>cékla</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 5,9g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Tarhonyaleves</b><sup>1,3</sup> E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tökfőzelék</b><sup>1,7</sup> E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 16,9g, Só: 1,4g, Ca: 36mg</p> <p><b>Sült tarja</b> E: 378kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 19g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3,0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Csirkemell paprikás</b><sup>1,7,12</sup> E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 3,7g, Só: 1,9g, Ca: 36mg</p> <p><b>Szarvacska tészta</b><sup>1,3</sup> E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 1,6g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Köményleves</b><sup>1,9</sup> E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,9g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p><b>Pirított zsemle/kenyér kocka</b><sup>1,3</sup> E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Fejtettbab főzelék</b><sup>1,7,12</sup> E: 420kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 1,9g, Só: 1,2g, Ca: 48mg</p> <p><b>Panírozott csirkemell</b><sup>1</sup> E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 0,7g, Só: 1,4g, 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>Zöldbableves tejfölös</b><sup>1,3,7,12</sup> E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5,6g, Só: 1,9g, Ca: 25mg</p> <p><b>Mákos guba</b><sup>1,7</sup> E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14,5g, Só: 1,3g, Ca: 336mg</p>
<p>Energia: 689,11kcal Zsír: 17,95g Telített zsírsav: 1,05g Fehérje: 31,43g Szénhidrát: 93,72g Cukrok: 9,25g Só: 4,34g Ca: 108,11mg</p>	<p>Energia: 867,42kcal Zsír: 57,37g Telített zsírsav: 16,17g Fehérje: 29,86g Szénhidrát: 56,44g Cukrok: 20,13g Só: 5,08g Ca: 119,57mg</p>	<p>Energia: 875,70kcal Zsír: 29,98g Telített zsírsav: 7,61g Fehérje: 44,14g Szénhidrát: 99,70g Cukrok: 8,32g Só: 3,71g Ca: 94,81mg</p>	<p>Energia: 891,08kcal Zsír: 40,04g Telített zsírsav: 10,40g Fehérje: 32,43g Szénhidrát: 100,31g Cukrok: 13,88g Só: 4,53g Ca: 112,55mg</p>	<p>Energia: 825,22kcal Zsír: 30,07g Telített zsírsav: 10,24g Fehérje: 24,31g Szénhidrát: 110,33g Cukrok: 20,03g Só: 3,18g Ca: 595,66mg</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt