

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Reggeli	Tejeskávé^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 10,8g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Rozsos babajka¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0,2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0,6g, Só: 0,5g, Ca: 0mg sajtkrém, natur⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, 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 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Fahéjas gabonapehely¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4,2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli^{1,7} E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1,2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, 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	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Lenmagvas zsemle¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 123mg Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Tízórai	Őszibarackos túrókrém⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 5,8g, Só: 0,0g, Ca: 56mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Tejben zabpehely^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9,1g, Só: 1,1g, Ca: 256mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz^{1,8} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Csőben sült brokkoli csirkemájja^{1,3,7} E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 16g, CH: 16g, Cuk: 6,9g, Só: 0,8g, Ca: 98mg	Párolt pulykamell E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Almamártás⁷ E: 160kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 7,2g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Párolt bulgur^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 133kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 3,6g, Só: 0,5g, Ca: 115mg	Dejős guba^{1,7} E: 267kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 38g, Cuk: 7,9g, Só: 0,6g, Ca: 192mg
Uzsonna	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,4g, 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 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Hónapos retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Lencsekrém^{10,12} E: 48kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 2,7g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	766,73kcal	820,39kcal	845,23kcal	848,06kcal	772,08kcal
Zsír:	29,61g	22,68g	33,15g	29,87g	24,50g
Telített zsírsav:	15,70g	10,80g	12,22g	8,92g	11,60g
Fehérje:	39,86g	34,41g	36,97g	34,89g	25,81g
Szénhidrát:	81,92g	115,19g	112,49g	103,07g	108,40g
Cukrok:	24,31g	33,36g	24,01g	20,05g	36,20g
Só:	2,39g	2,43g	3,19g	2,51g	2,02g
Ca:	568,71mg	384,07mg	743,23mg	509,19mg	589,32mg

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

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 13,9g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1,1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Fahéjas gabonapehely¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8,4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Korpás zsemle¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1,7g, Só: 0,7g, Ca: 164mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4,0g, Só: 0,9g, Ca: 24mg Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 3,7g, Só: 1,6g, Ca: 0mg cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Rizsleves⁹ E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Párolt pulykamell E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Almamártás⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 40g, Cuk: 9,0g, Só: 0,1g, Ca: 24mg	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8,3g, Só: 0,2g, Ca: 24mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 120kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Párolt rizs⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0,0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg	Rántott leves^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0,7g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 213kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 9g, Cuk: 0,2g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 4,1g, Só: 0,8g, Ca: 131mg	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3,2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Dejős guba^{1,7} E: 337kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 48g, Cuk: 9,8g, Só: 0,7g, Ca: 240mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,5g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 130mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lencsekrém^{10,12} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 074,48kcal	952,34kcal	978,54kcal	1 018,27kcal	1 024,13kcal
Zsír:	31,97g	23,47g	37,13g	37,82g	34,62g
Telített zsírsav:	10,17g	6,73g	12,38g	5,96g	15,77g
Fehérje:	43,96g	37,89g	35,66g	36,53g	36,05g
Szénhidrát:	140,82g	139,52g	127,31g	122,19g	137,01g
Cukrok:	26,29g	16,43g	27,58g	8,52g	35,19g
Só:	5,44g	4,52g	3,89g	4,09g	3,78g
Ca:	405,83mg	99,23mg	558,66mg	225,42mg	702,32mg

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

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1,1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Fahéjas gabonapehely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0,1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Böngyöle^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 5,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kockasajt Medve, tejszínes⁷ E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1,7g, Só: 0,7g, Ca: 164mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Tejfölös karfiollevés^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 4,8g, Só: 1,1g, Ca: 30mg Tarhonyás hús^{1,9,12} E: 475kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 54g, Cuk: 4,6g, Só: 2,1g, Ca: 0mg cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 4,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Rizslevés⁹ E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 3,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Párolt pulykamell E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Almamártás⁷ E: 257kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 50g, Cuk: 11,0g, Só: 0,3g, Ca: 30mg zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9,3g, Só: 0,3g, Ca: 30mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 152kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Párolt rizs⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0,0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	Rántott leves^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,8g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 260kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0,3g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 4,5g, Só: 1,0g, Ca: 144mg	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 3,8g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Dejős guba^{1,7} E: 422kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 61g, Cuk: 11,4g, Só: 0,9g, Ca: 272mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Hónapos retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lencsekrém^{10,12} E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 287,14kcal	1 203,93kcal	1 171,19kcal	1 188,27kcal	1 258,03kcal
Zsír:	42,75g	31,77g	46,13g	48,88g	44,01g
Telített zsírsav:	14,12g	9,98g	14,88g	7,47g	19,18g
Fehérje:	53,95g	43,93g	40,56g	42,06g	42,30g
Szénhidrát:	158,41g	175,18g	150,69g	133,31g	166,35g
Cukrok:	32,73g	29,19g	34,47g	9,51g	48,15g
Só:	6,76g	5,56g	4,46g	5,08g	4,06g
Ca:	508,74mg	121,84mg	651,55mg	251,63mg	810,65mg

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	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7} <small>E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</small> Rozsos babajka¹ <small>E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</small> Magyaros vajkrém⁷ <small>E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small> Kaliforniai paprika <small>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Tea¹² <small>E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Burgonyás zsemle¹ <small>E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1,1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</small> sajtkrém, natur⁷ <small>E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</small> paradicsom <small>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ <small>E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</small> Fahéjas gabonapehely¹ <small>E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small>	Erdeigyümölcs tea¹² <small>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Zöldséges stangli^{1,7} <small>E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</small> Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴ <small>E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</small> Kígyóborka <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	UHT tej 2,8⁷ <small>E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg</small> Böngyöle^{1,3,7} <small>E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 5,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</small> Kockasajt Medve, tejszínes⁷ <small>E: 108kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 2,9g, Só: 1,2g, Ca: 281mg</small> Jégcsapretek <small>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>
Ebéd	Tejfölös karfiollevés^{1,3,7} <small>E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5,4g, Só: 1,6g, Ca: 34mg</small> Tarhonyás hús^{1,9,12} <small>E: 581kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk: 5,8g, Só: 2,3g, Ca: 0mg</small> cékla <small>E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 4,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</small>	Rizslevés⁹ <small>E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3,3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</small> Párolt pulykamell <small>E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</small> Főtt burgonya fél adag <small>E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</small> Almamártás⁷ <small>E: 295kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 58g, Cuk: 12,1g, Só: 0,4g, Ca: 34mg</small> Kókuszos müzliszelet⁶ <small>E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 8,5g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small>	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} <small>E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 10,7g, Só: 0,4g, Ca: 32mg</small> Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ <small>E: 178kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 1,8g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</small> Párolt rizs⁹ <small>E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0,0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</small>	Rántott leves^{1,9} <small>E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0,9g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</small> Levesgyöngy betét^{1,3,7} <small>E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small> Stefánia vagdalt^{1,3,12} <small>E: 308kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0,3g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</small> Finomfőzelék^{1,7} <small>E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 4,8g, Só: 1,2g, Ca: 152mg</small>	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} <small>E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 4,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</small> Dejős guba^{1,7} <small>E: 498kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 72g, Cuk: 12,9g, Só: 1,1g, Ca: 304mg</small>
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ <small>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</small> Margarin <small>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small> Pápai szendvics sonka <small>E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</small> TV paprika <small>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ <small>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</small> Tojáspástétom^{3,10} <small>E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Hónapos retek <small>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small>	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ <small>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</small> Margarin <small>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small> Szeletelt sajt⁷ <small>E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg</small> Kápia paprika <small>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ <small>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</small> Lencsekrém^{10,12} <small>E: 117kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Kaliforniai paprika <small>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} <small>E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</small> Alma <small>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>
Energia:	1 423,14kcal	1 335,46kcal	1 308,82kcal	1 381,63kcal	1 424,40kcal
Zsír:	46,02g	38,13g	53,15g	60,12g	51,75g
Telített zsírsav:	14,67g	12,99g	16,81g	9,15g	22,20g
Fehérje:	59,53g	51,16g	46,91g	48,67g	47,36g
Szénhidrát:	177,35g	185,85g	164,97g	148,06g	184,82g
Cukrok:	35,54g	30,91g	36,30g	10,24g	53,61g
Só:	7,54g	6,35g	4,90g	6,29g	5,26g
Ca:	519,94mg	141,17mg	722,57mg	280,10mg	974,42mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<p>Tejfőlés karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6,0g, Só: 1,9g, Ca: 36mg</p> <p>Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 5,8g, Só: 2,6g, Ca: 0mg</p> <p>cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 5,9g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4,1g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Almamártás⁷ E: 338kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 13,7g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p>Kókuszos müzliszelet⁶ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 8,5g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 11,7g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p>Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0,0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1,0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 357kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk: 0,4g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5,0g, Só: 1,5g, Ca: 160mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5,5g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p>Dejós guba^{1,7} E: 550kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 80g, Cuk: 14,3g, Só: 1,2g, Ca: 336mg</p> <p>Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 832,46kcal Zsír: 29,35g Telített zsírsav: 4,97g Fehérje: 37,83g Szénhidrát: 93,96g Cukrok: 17,66g Só: 5,20g Ca: 125,35mg</p>	<p>Energia: 933,02kcal Zsír: 28,85g Telített zsírsav: 8,11g Fehérje: 39,86g Szénhidrát: 121,35g Cukrok: 26,34g Só: 4,94g Ca: 127,10mg</p>	<p>Energia: 832,08kcal Zsír: 35,94g Telített zsírsav: 4,77g Fehérje: 25,79g Szénhidrát: 112,13g Cukrok: 13,76g Só: 3,38g Ca: 90,42mg</p>	<p>Energia: 883,90kcal Zsír: 44,61g Telített zsírsav: 4,72g Fehérje: 33,51g Szénhidrát: 72,08g Cukrok: 6,41g Só: 4,78g Ca: 279,33mg</p>	<p>Energia: 806,35kcal Zsír: 26,96g Telített zsírsav: 6,28g Fehérje: 25,66g Szénhidrát: 110,14g Cukrok: 30,27g Só: 3,25g Ca: 426,23mg</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. május 4 - 2026. május 8

2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<p>Tejfölös karfiollevés^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6,0g, Só: 1,9g, Ca: 36mg</p> <p>Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 5,8g, Só: 2,6g, Ca: 0mg</p> <p>cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 5,9g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Rizslevés⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4,1g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Almamártás⁷ E: 338kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 13,7g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p>	<p>Vegyes gyümölcslevés^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 11,7g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p>Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt rizs⁹ E: 421kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 75g, Cuk: 0,0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1,0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 356kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk: 0,4g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5,0g, Só: 1,5g, Ca: 160mg</p>	<p>Zöldbaleves magyaros^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5,5g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p>Dejós guba^{1,7} E: 540kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 79g, Cuk: 13,8g, Só: 1,2g, Ca: 320mg</p> <p>Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 832,46kcal Zsír: 29,35g Telített zsírsav: 4,97g Fehérje: 37,83g Szénhidrát: 93,96g Cukrok: 17,66g Só: 5,20g Ca: 125,35mg</p>	<p>Energia: 820,33kcal Zsír: 24,35g Telített zsírsav: 4,61g Fehérje: 38,61g Szénhidrát: 105,10g Cukrok: 17,84g Só: 4,86g Ca: 127,10mg</p>	<p>Energia: 813,48kcal Zsír: 35,83g Telített zsírsav: 4,77g Fehérje: 25,40g Szénhidrát: 108,23g Cukrok: 13,76g Só: 3,37g Ca: 89,62mg</p>	<p>Energia: 882,52kcal Zsír: 44,53g Telített zsírsav: 4,72g Fehérje: 33,42g Szénhidrát: 72,07g Cukrok: 6,41g Só: 4,78g Ca: 279,05mg</p>	<p>Energia: 796,40kcal Zsír: 26,41g Telített zsírsav: 6,07g Fehérje: 25,18g Szénhidrát: 109,40g Cukrok: 29,77g Só: 3,24g Ca: 409,53mg</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. Csillagfürt