

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	<p>Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Lenmagvas vajkrém⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg</p> <p>Fahéjas gabonapely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1,3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt tojás³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Köményleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,6g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Székelykáposzta¹² E: 323kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 7,8g, Só: 3,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tejföl öntet főételhez⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg</p> <p>Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Fokhagymás sertés sült¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12} E: 151kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 11,7g, Só: 0,3g, Ca: 30mg</p> <p>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 440kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 46g, Cuk: 1,9g, Só: 3,0g, Ca: 0mg</p> <p>zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 2,8g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Finomfőzelék^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 4,5g, Só: 1,0g, Ca: 144mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1,1g, Só: 1,3g, Ca: 23mg</p> <p>Szilvatötlételes gombóc¹ E: 411kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Mák szórát E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáspástétom^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Jégsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Lilahagymás túrókrém⁷ E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1,9g, Só: 0,2g, Ca: 36mg</p> <p>Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Sajtos pereg^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 5,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 195,46kcal	1 238,12kcal	1 207,50kcal	1 225,86kcal	1 288,50kcal
Zsír:	50,93g	52,59g	42,99g	51,38g	43,05g
Telített zsírsav:	17,26g	16,72g	18,78g	14,44g	12,97g
Fehérje:	43,38g	51,31g	34,92g	58,89g	30,25g
Szénhidrát:	169,98g	134,95g	162,08g	130,56g	125,80g
Cukrok:	74,00g	3,73g	51,16g	24,30g	22,12g
Só:	7,11g	5,89g	5,07g	5,92g	3,26g
Ca:	544,70mg	72,17mg	403,81mg	718,44mg	323,76mg

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	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	<p>Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Lenmagvas vajkrém⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg</p> <p>Fahéjas gabonapely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1,3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt tojás³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Köményleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,6g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Székelykáposzta¹² E: 323kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 7,8g, Só: 3,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tejföl öntet főételhez⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg</p> <p>Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Fokhagymás sertés sült¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12} E: 151kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 11,7g, Só: 0,3g, Ca: 30mg</p> <p>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 440kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 46g, Cuk: 1,9g, Só: 3,0g, Ca: 0mg</p> <p>zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 2,8g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Finomfőzelék^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 4,5g, Só: 1,0g, Ca: 144mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1,1g, Só: 1,3g, Ca: 23mg</p> <p>Szilvatötlételes gombóc¹ E: 411kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Mák szórát E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáspástétom^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Lilahagymás túrókrém⁷ E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1,9g, Só: 0,2g, Ca: 36mg</p> <p>Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Sajtos pereg^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 5,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 195,46kcal	1 238,12kcal	1 207,50kcal	1 225,86kcal	1 288,50kcal
Zsír:	50,93g	52,59g	42,99g	51,38g	43,05g
Telített zsírsav:	17,26g	16,72g	18,78g	14,44g	12,97g
Fehérje:	43,38g	51,31g	34,92g	58,89g	30,25g
Szénhidrát:	169,98g	134,95g	162,08g	130,56g	125,80g
Cukrok:	74,00g	3,73g	51,16g	24,30g	22,12g
Só:	7,11g	5,89g	5,07g	5,92g	3,26g
Ca:	544,70mg	72,17mg	403,81mg	718,44mg	323,76mg

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	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	<p>Tejeskávé^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Lenmagvas vajkrém⁷ E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg</p> <p>Fahéjas gabonapely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1,3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt tojás³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Köményleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,6g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Székelykáposzta¹² E: 323kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 18g, Cuk: 7,8g, Só: 3,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tejföl öntet főételhez⁷ E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,0g, Ca: 30mg</p> <p>Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Fokhagymás sertés sült¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12} E: 151kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 11,7g, Só: 0,3g, Ca: 30mg</p> <p>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 440kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 46g, Cuk: 1,9g, Só: 3,0g, Ca: 0mg</p> <p>zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 2,8g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Finomfőzelék^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 4,5g, Só: 1,0g, Ca: 144mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1,1g, Só: 1,3g, Ca: 23mg</p> <p>Szilvatötlételes gombóc¹ E: 411kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Mák szórát E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáspástétom^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Jégsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Lilahagymás túrókrém⁷ E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1,9g, Só: 0,2g, Ca: 36mg</p> <p>Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Sajtos pereg^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 5,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 195,46kcal	1 238,12kcal	1 207,50kcal	1 225,86kcal	1 288,50kcal
Zsír:	50,93g	52,59g	42,99g	51,38g	43,05g
Telített zsírsav:	17,26g	16,72g	18,78g	14,44g	12,97g
Fehérje:	43,38g	51,31g	34,92g	58,89g	30,25g
Szénhidrát:	169,98g	134,95g	162,08g	130,56g	125,80g
Cukrok:	74,00g	3,73g	51,16g	24,30g	22,12g
Só:	7,11g	5,89g	5,07g	5,92g	3,26g
Ca:	544,70mg	72,17mg	403,81mg	718,44mg	323,76mg

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	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	<p>Tejeskávé^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18,0g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Zsemle¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Lenmagvas vajkrém⁷ E: 92kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg</p> <p>Fahéjas gabonapely¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1,3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt tojás³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Fejes saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Köményleves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,7g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Pirított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Székelykáposzta¹² E: 411kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 4g, Feh.: 28g, CH: 14g, Cuk: 8,8g, Só: 4,1g, Ca: 0mg</p> <p>Tejföl öntet főételhez⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,0g, Ca: 36mg</p> <p>Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12} E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,6g, Só: 1,9g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0,1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Fokhagymás sertés sült¹² E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 0,5g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12} E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 14,0g, Só: 0,4g, Ca: 36mg</p> <p>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 497kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 7g, Feh.: 16g, CH: 56g, Cuk: 2,2g, Só: 3,3g, Ca: 0mg</p> <p>zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 3,2g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Finomfőzelék^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 4,8g, Só: 1,2g, Ca: 152mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1,2g, Só: 1,3g, Ca: 24mg</p> <p>Szilvatöltelék gombóc¹ E: 474kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Mák szórát E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáspástétom^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Jégsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>sajtkrém, natur⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Lilahagymás túrókrém⁷ E: 79kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 2,2g, Só: 0,2g, Ca: 44mg</p> <p>Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Sajtos pereg^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 5,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 407,02kcal	1 412,48kcal	1 312,03kcal	1 330,23kcal	1 432,95kcal
Zsír:	61,86g	63,73g	46,43g	57,12g	46,86g
Telített zsírsav:	19,48g	20,36g	20,20g	15,60g	14,03g
Fehérje:	51,94g	58,44g	37,10g	63,32g	34,10g
Szénhidrát:	197,02g	145,73g	178,00g	138,84g	136,41g
Cukrok:	85,92g	4,51g	54,70g	25,52g	26,11g
Só:	7,59g	6,50g	5,66g	6,44g	3,37g
Ca:	570,06mg	83,33mg	419,41mg	754,86mg	356,99mg

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 18 - 2026. május 22

2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<p>Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,9g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p>Pírított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Székelykáposzta¹² E: 503kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 7g, Feh.: 33g, CH: 26g, Cuk: 9,9g, Só: 5,4g, Ca: 0mg</p> <p>Tejföl öntet főételhez⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,0g, Ca: 36mg</p> <p>Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 1,8g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17,2g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 612kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 10g, Feh.: 21g, CH: 61g, Cuk: 2,7g, Só: 4,3g, Ca: 0mg</p> <p>zabszelet banános^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Málgombóc (májaluska) leves^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4,0g, Só: 1,5g, 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>Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 1,3g, Só: 2,2g, Ca: 25mg</p> <p>Szilvatöltelikes gombóc¹ E: 536kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Mák szórat E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 934,98kcal Zsír: 53,10g Telített zsírsav: 14,74g Fehérje: 38,96g Szénhidrát: 113,72g Cukrok: 59,93g Só: 7,27g Ca: 174,39mg</p>	<p>Energia: 886,82kcal Zsír: 33,65g Telített zsírsav: 5,60g Fehérje: 33,60g Szénhidrát: 109,30g Cukrok: 3,01g Só: 4,45g Ca: 57,42mg</p>	<p>Energia: 961,35kcal Zsír: 41,71g Telített zsírsav: 15,10g Fehérje: 25,13g Szénhidrát: 116,95g Cukrok: 31,93g Só: 4,93g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 827,06kcal Zsír: 37,92g Telített zsírsav: 5,05g Fehérje: 41,62g Szénhidrát: 78,84g Cukrok: 8,97g Só: 4,84g Ca: 345,72mg</p>	<p>Energia: 898,90kcal Zsír: 29,29g Telített zsírsav: 7,57g Fehérje: 14,28g Szénhidrát: 58,89g Cukrok: 1,31g Só: 2,17g Ca: 369,07mg</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 18 - 2026. május 22

2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<p>Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,9g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Pírított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Székelykáposzta¹² E: 444kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 29g, CH: 25g, Cuk: 9,8g, Só: 4,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tejföl öntet főételhez⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,0g, Ca: 36mg</p> <p>Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 1,8g, Só: 2,1g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12} E: 210kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17,2g, Só: 0,5g, Ca: 36mg</p> <p>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel¹² E: 612kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 10g, Feh.: 21g, CH: 61g, Cuk: 2,7g, Só: 4,3g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Máigombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 4,0g, Só: 1,5g, 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>Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9} E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 1,3g, Só: 2,2g, Ca: 25mg</p> <p>Szilvatöltelikes gombóc¹ E: 505kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Mák szórat E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 876,14kcal Zsír: 48,10g Telített zsírsav: 12,54g Fehérje: 35,76g Szénhidrát: 113,32g Cukrok: 59,83g Só: 6,82g Ca: 174,39mg</p>	<p>Energia: 862,81kcal Zsír: 33,06g Telített zsírsav: 5,52g Fehérje: 32,41g Szénhidrát: 105,86g Cukrok: 3,01g Só: 4,45g Ca: 54,96mg</p>	<p>Energia: 843,57kcal Zsír: 38,18g Telített zsírsav: 12,97g Fehérje: 23,73g Szénhidrát: 98,08g Cukrok: 22,47g Só: 4,92g Ca: 127,35mg</p>	<p>Energia: 827,06kcal Zsír: 37,92g Telített zsírsav: 5,05g Fehérje: 41,62g Szénhidrát: 78,84g Cukrok: 8,97g Só: 4,84g Ca: 345,72mg</p>	<p>Energia: 867,70kcal Zsír: 29,11g Telített zsírsav: 7,56g Fehérje: 14,28g Szénhidrát: 57,17g Cukrok: 1,31g Só: 2,17g Ca: 369,07mg</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