

Étlap

2026. augusztus 17 - 2026. augusztus 21

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 185kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle ^{1,3,7} E: 106kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,2g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Tojáskrém ^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 115kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,6g Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Panírozott csirkemell ¹ E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,7g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Szárnyas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Majonézes lencsekrém kkl ^{3,10,12} E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hónapos retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	777,29kcal	794,19kcal	886,27kcal
Zsír:	23,86g	29,85g	26,13g
Telített zsírsav:	10,76g	11,07g	11,34g
Fehérje:	34,71g	24,47g	41,67g
Szénhidrát:	105,52g	105,57g	113,84g
Cukrok:	22,29g	19,01g	30,70g
Só:	2,41g	2,29g	2,27g
Ca:	360,79mg	363,02mg	703,63mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2026. augusztus 17 - 2026. augusztus 21

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 185kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyőle ^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle ¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 142kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 11g, Cuk: 6g, Só: 0,8g Párolt rizs ⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Panírozott csirkemell ¹ E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Eszterházy marhatokány ^{1,7,10,12} E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Spagetti tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Majonézes lencsekrém kkl ^{3,10,12} E: 42kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 015,18kcal	1 026,01kcal	1 074,79kcal
Zsír:	37,91g	35,45g	33,02g
Telített zsírsav:	13,83g	9,82g	10,15g
Fehérje:	41,25g	30,49g	46,85g
Szénhidrát:	121,32g	138,88g	135,17g
Cukrok:	20,36g	19,35g	16,68g
Só:	4,58g	4,25g	4,10g
Ca:	400,65mg	74,86mg	424,38mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. augusztus 17 - 2026. augusztus 21

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} E: 251kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 19g, Cuk: 11g, Só: 2,0g Párolt rizs ⁹ E: 421kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Panírozott csirkemell ¹ E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 413kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 1,1g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Eszterházy marhatokány ^{1,7,10,12} E: 326kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,8g Spagetti tészta ^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g
Energia:	891,93kcal	741,74kcal	812,39kcal
Zsír:	26,90g	34,12g	33,87g
Telített zsírsav:	5,72g	6,08g	7,44g
Fehérje:	44,20g	27,92g	38,72g
Szénhidrát:	111,53g	75,64g	81,49g
Cukrok:	14,33g	5,70g	5,95g
Só:	5,49g	4,73g	3,47g
Ca:	128,33mg	103,64mg	113,50mg

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