

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Bagett ¹ E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Tojáspástétom ^{3,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Lenmagvas zsemle ¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g	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	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g
Ebéd	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Burgonyapüré hercegnő módra ⁷ E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,5g	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 174kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 24g, Só: 0,7g Sült pulykamell E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 Spagetti tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Párolt csirkemell E: 84kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 236kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Kakaó szórat E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres 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	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g 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 Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tejfölös túró ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Házi Pizzakrém ¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Reszelt sajt ⁷ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	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 Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	790,68kcal	755,03kcal	879,83kcal	818,18kcal	855,48kcal
Zsír:	31,89g	20,80g	28,75g	26,45g	26,08g
Telített zsírsav:	10,76g	6,39g	12,64g	9,79g	15,41g
Fehérje:	28,96g	35,55g	42,34g	39,19g	26,56g
Szénhidrát:	100,66g	109,15g	109,01g	106,87g	143,92g
Cukrok:	22,43g	34,33g	31,55g	9,91g	57,68g
Só:	2,20g	3,74g	2,02g	2,30g	2,43g
Ca:	588,61mg	319,65mg	729,10mg	188,68mg	858,45mg

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. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Bagett ¹ E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Tojáspástétom ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kockasajt ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g Böngyöle ^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 120kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Rizi-bizi ⁹ E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Rizsleves ⁹ E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk: 33g, Só: 1,1g Sült tarja E: 189kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vadas marhatokány ^{1,7,9,10,12} E: 224kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Spagetti tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Rántott leves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 45g, Cuk: 17g, Só: 0,4g Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kakaó szórát E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres 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 búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejfölös túró ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Házi Pizzakrém ¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	995,75kcal	995,71kcal	1 086,23kcal	908,26kcal	1 098,22kcal
Zsír:	37,57g	36,30g	38,32g	31,83g	33,05g
Telített zsírsav:	7,54g	9,13g	12,43g	8,96g	17,63g
Fehérje:	38,45g	30,25g	51,65g	39,59g	31,63g
Szénhidrát:	125,66g	151,49g	127,12g	116,87g	160,80g
Cukrok:	14,18g	61,73g	18,81g	8,60g	45,05g
Só:	4,90g	5,05g	3,71g	3,39g	3,37g
Ca:	389,81mg	99,29mg	443,66mg	206,22mg	805,76mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Bagett ¹ E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Tojáspástétom ^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kockasajt ⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g Böngyöle ^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,4g Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 152kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Rizi-bizi ⁹ E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Rizsleves ⁹ E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 56g, Cuk: 9g, Só: 1,4g Sült tarja E: 253kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Vadas marhatokány ^{1,7,9,10,12} E: 282kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 23g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Spagetti tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Rántott leves ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 347kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 387kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 20g, Só: 0,5g Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Kakaó szórát E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejfölös túró ⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Házi Pizzakrém ¹² E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 203,37kcal	1 223,94kcal	1 271,41kcal	1 108,18kcal	1 274,25kcal
Zsír:	49,82g	48,92g	48,10g	43,53g	39,60g
Telített zsírsav:	10,14g	12,51g	15,81g	13,25g	21,10g
Fehérje:	45,06g	37,13g	60,57g	46,99g	36,51g
Szénhidrát:	143,50g	184,71g	142,07g	133,68g	184,58g
Cukrok:	17,89g	83,27g	23,09g	11,36g	54,90g
Só:	5,73g	6,29g	4,40g	4,21g	3,85g
Ca:	485,01mg	120,74mg	550,67mg	351,66mg	962,09mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Bagett ¹ E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Tojáspástétom ^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mákos rigó ^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kockasajt ⁷ E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g Böngyöle ^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 0,5g Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,9g Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 178kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Rizi-bizi ⁹ E: 350kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Rizsleves ⁹ E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,3g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 337kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 64g, Cuk: 43g, Só: 1,7g Sült tarja E: 315kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Vadas marhatokány ^{1,7,9,10,12} E: 320kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,5g Spagetti tészta ^{1,3} E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Rántott leves ^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 416kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 432kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 62g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Kakaó szórát E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Baromfi párizsi E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejfölös túró ⁷ E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Házi Pizzakrém ¹² E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 345,71kcal	1 395,05kcal	1 375,00kcal	1 277,99kcal	1 380,36kcal
Zsír:	58,00g	57,91g	53,49g	52,31g	42,44g
Telített zsírsav:	10,91g	14,84g	17,43g	15,36g	22,40g
Fehérje:	50,94g	42,66g	65,65g	54,57g	38,79g
Szénhidrát:	156,33g	208,90g	150,47g	149,27g	201,87g
Cukrok:	18,74g	98,13g	24,62g	12,37g	60,21g
Só:	6,69g	6,94g	5,07g	5,07g	4,26g
Ca:	499,97mg	137,45mg	575,87mg	371,23mg	988,75mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Rizi-bizi ⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Rizsleves ⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g Sült pulykamell E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 39g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez ¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Vadas marhatokány ^{1,7,9,10,12} E: 356kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Spagetti tészta ^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Rántott leves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	759,60kcal	935,59kcal	894,50kcal	787,46kcal	759,14kcal
Zsír:	36,13g	26,70g	35,72g	35,85g	21,25g
Telített zsírsav:	2,39g	2,70g	7,93g	8,21g	9,50g
Fehérje:	34,93g	51,62g	43,58g	41,74g	17,91g
Szénhidrát:	81,47g	115,62g	94,12g	75,67g	120,51g
Cukrok:	5,30g	57,57g	18,13g	3,39g	34,41g
Só:	5,09g	6,44g	3,56g	3,81g	2,34g
Ca:	100,17mg	157,52mg	130,93mg	118,50mg	545,50mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Rizi-bizi ⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Rizsleves ⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g Sült pulykamell E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 39g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Vadas marhatokány ^{1,7,9,10,12} E: 356kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 1,9g Spagetti tészta ^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g	Rántott leves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	759,60kcal	810,71kcal	894,50kcal	787,46kcal	759,14kcal
Zsír:	36,13g	26,25g	35,72g	35,85g	21,25g
Telített zsírsav:	2,39g	2,50g	7,93g	8,21g	9,50g
Fehérje:	34,93g	47,57g	43,58g	41,74g	17,91g
Szénhidrát:	81,47g	90,12g	94,12g	75,67g	120,51g
Cukrok:	5,30g	57,57g	18,13g	3,39g	34,41g
Só:	5,09g	5,59g	3,56g	3,81g	2,34g
Ca:	100,17mg	157,52mg	130,93mg	118,50mg	545,50mg

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