Étlap

Bölcsõdés étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Reggeli	Tejeskávé[1,7] E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Zsemle[1,6] E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rozsos babajka[1,7] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kockasajt[7] E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 119mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	UHT tej 2,8[7] E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fahéjas gabonapehely[1] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Burgonyás zsemle[1,6,12] E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fõtt tojás[3] E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fejes saláta E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6mg
Tízórai	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Gyümölcs joghurt[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz[1,3] E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	Korpovit keksz 75% teljes kiõrlésû[1,12] E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Ebéd	Székelykáposzta[6,7,9,12] E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g, Ca: 84mg Tejföl öntet fõételhez[7] E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18mg Kenyér ebédhez (félbarna)[1] E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Sárgaborsó fõzelék[1,12] E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 29mg Fûszeres sertésapró[12] E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 12mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[12] E: 312kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 2,3g, Ca: 12mg Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Finomfõzelék[1,7] E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 148mg Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 15mg	Mákos guba[1,7] E: 278kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 289mg Vaníliasodó[7] E: 34kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 48mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Sárgabarack lekvár E: 69kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Lilahagymás túrókrém[7] E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	UHT tej 2,8[7] E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Sajtos perec[1,3,7] E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Energia:	770,78kcal	779,98kcal	816,34kcal	810,97kcal	811,31kcal
Zsír:	25,87g	21,48g	33,09g	29,78g	25,34g
Telített zsírsav:	11,19g	5,86g	10,29g	10,41g	12,00g
Fehérje:	31,71g	36,09g	26,56g	34,50g	29,72g
Szénhidrát:	119,53g	105,01g	101,90g	121,77g	110,52g
Cukrok:	62,46g	21,52g	20,21g	42,63g	35,67g
Só:	3,24g	2,25g	3,27g	2,68g	2,65g
Ca:	669,13mg	321,61mg	274,33mg	516,05mg	602,17mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[1,7] E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiõrlésû)[1,6] E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 1mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	UHT tej 2,8[7] E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fahéjas gabonapehely[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle[1,6] E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 55mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fõtt tojás[3] E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Fejes saláta E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Ebéd	Köményleves[1,9] E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 1mg Pirított zsemle/kenyér kocka[1,3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Székelykáposzta[6,9,12] E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 2,9g, Ca: 84mg Tejföl öntet fõételhez[7] E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 24mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Lebbencsleves[1,9,12] E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 10mg Sárgaborsó fõzelék[1,12] E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 29mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 247kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 2mg	Meggyleves[7,12] E: 119kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 44mg Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[12] E: 392kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 15g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 2,8g, Ca: 17mg zabszelet banános[1,6] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 18mg	Gulyásleves[1,3,9,12] E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 21mg Tejberizs[7] E: 391kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 57g, Cuk: 18g, Só: 0,5g, Ca: 484mg Kakaó szórat E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombaleves (tejfölös)[1,3,7,9] E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 55mg Szilvatöltelékes gombóc[1] E: 316kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 58g, Cuk: 13g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Mák szórat E: 133kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 194mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sárgabarack lekvár E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 17g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 1mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lilahagymás túrókrém[7] E: 49kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 28mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Sajtos perec[1,3,7] E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	1 032,33kcal	1 077,46kcal	1 065,94kcal	1 153,15kcal	1 000,08kcal
Zsír:	36,26g	43,72g	40,61g	31,15g	30,63g
Telített zsírsav:	11,25g	12,68g	13,45g	12,06g	9,94g
Fehérje:	39,52g	47,62g	32,28g	42,93g	33,42g
Szénhidrát:	152,16g	117,23g	137,20g	169,69g	138,11g
Cukrok:	63,10g	3,43g	40,73g	21,90g	24,89g
Só:	5,63g	4,79g	4,59g	4,52g	4,14g
Ca:	437,51mg	49,10mg	323,20mg	594,90mg	268,78mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[1,7] E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiõrlésû)[1,6] E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 3mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	UHT tej 2,8[7] E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Fahéjas gabonapehely[1] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle[1,6] E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 55mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fõtt tojás[3] E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 11mg
Ebéd	Köményleves[1,9] E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 2mg Pirított zsemle/kenyér kocka[1,3] E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Székelykáposzta[6,9,12] E: 311kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 17g, Cuk: 8g, Só: 3,5g, Ca: 101mg Tejföl öntet fõételhez[7] E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Lebbencsleves[1,9,12] E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 11mg Sárgaborsó fõzelék[1,12] E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 36mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 3mg	Meggyleves[7,12] E: 151kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 54mg Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[12] E: 431kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 16g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 3,3g, Ca: 20mg zabszelet banános[1,6] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 24mg	Gulyásleves[1,3,9,12] E: 188kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 25mg Tejberizs[7] E: 433kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 66g, Cuk: 20g, Só: 0,6g, Ca: 500mg Kakaó szórat E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombaleves (tejfölös)[1,3,7,9] E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 61mg Szilvatöltelékes gombóc[1] E: 385kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 70g, Cuk: 15g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Mák szórat E: 166kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 232mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sárgabarack lekvár E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 17g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 1mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lilahagymás túrókrém[7] E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 37mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Sajtos perec[1,3,7] E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 19mg
Energia:	1 224,74kcal	1 257,33kcal	1 245,21kcal	1 181,85kcal	1 258,66kcal
Zsír:	46,44g	53,35g	47,51g	37,04g	39,62g
Telített zsírsav:	14,41g	15,82g	15,49g	13,87g	12,84g
Fehérje:	45,56g	55,17g	36,99g	43,95g	41,40g
Szénhidrát:	183,20g	132,25g	160,45g	164,02g	171,83g
Cukrok:	82,24g	4,33g	49,58g	24,17g	34,21g
Só:	6,64g	5,78g	5,40g	4,58g	5,12g
Ca:	544,70mg	63,15mg	403,81mg	626,59mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Felsõ tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[1,7] E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiõrlésû)[1,6] E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 3mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	UHT tej 2,8[7] E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Fahéjas gabonapehely[1] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcstea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle[1,6] E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 55mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fõtt tojás[3] E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Fejes saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 14mg
Ebéd	Köményleves[1,9] E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 3mg Pirított zsemle/kenyér kocka[1,3] E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Székelykáposzta[6,9,12] E: 406kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 28g, CH: 23g, Cuk: 9g, Só: 3,9g, Ca: 116mg Tejföl öntet fõételhez[7] E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 36mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 9mg	Lebbencsleves[1,9,12] E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,9g, Ca: 13mg Sárgaborsó fõzelék[1,12] E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 39mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 4mg	Meggyleves[7,12] E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 64mg Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[12] E: 487kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 17g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 3,6g, Ca: 24mg zabszelet banános[1,6] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 24mg	Gulyásleves[1,3,9,12] E: 233kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,8g, Ca: 30mg Tejberizs[7] E: 499kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 22g, Só: 0,7g, Ca: 534mg Kakaó szórat E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombaleves (tejfölös)[1,3,7,9] E: 132kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 68mg Szilvatöltelékes gombóc[1] E: 458kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 83g, Cuk: 18g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Mák szórat E: 184kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 252mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sárgabarack lekvár E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 17g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom[3,10] E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 1mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfûszeres[4] E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lilahagymás túrókrém[7] E: 79kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 45mg Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Sajtos perec[1,3,7] E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 24mg
Energia:	1 442,95kcal	1 408,99kcal	1 368,91kcal	1 321,68kcal	1 413,95kcal
Zsír:	57,92g	62,40g	52,79g	42,06g	44,40g
Telített zsírsav:	16,66g	18,17g	16,54g	15,34g	14,08g
Fehérje:	54,55g	61,71g	39,66g	48,71g	46,85g
Szénhidrát:	210,20g	142,54g	176,46g	182,31g	191,80g
Cukrok:	94,15g	5,03g	52,65g	26,92g	41,00g
Só:	7,16g	6,29g	5,99g	5,26g	5,45g
Ca:	570,06mg	71,26mg	419,41mg	675,28mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Ebéd	Köményleves[1,9] E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 3mg Pirított zsemle/kenyér kocka[1,3] E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Székelykáposzta[6,9,12] E: 479kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 4g, Feh.: 32g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 4,9g, Ca: 126mg Tejföl öntet fõételhez[7] E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 36mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 9mg	Lebbencsleves[1,9,12] E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 15mg Sárgaborsó fõzelék[1,12] E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 42mg Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Meggyleves[7,12] E: 211kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 0,5g, Ca: 71mg Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[12] E: 393kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 7g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk: 2g, Só: 4,8g, Ca: 26mg Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Gulyásleves[1,3,9,12] E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 2,2g, Ca: 36mg Tejberizs[7] E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 90g, Cuk: 24g, Só: 0,8g, Ca: 567mg Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombaleves (tejfölös)[1,3,7,9] E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g, Ca: 79mg Szilvatöltelékes gombóc[1] E: 527kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 96g, Cuk: 21g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Mák szórat E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 290mg
Energia:	911,19kcal	886,82kcal	830,19kcal	935,48kcal	889,30kcal
Zsír:	50,90g	33,65g	36,61g	31,06g	26,55g
Telített zsírsav:	11,50g	5,60g	9,93g	11,06g	7,73g
Fehérje:	38,47g	33,60g	24,78g	29,85g	26,28g
Szénhidrát:	112,68g	109,30g	96,50g	130,26g	129,09g
Cukrok:	59,65g	3,01g	21,94g	25,25g	22,31g
Só:	6,72g	4,45g	5,34g	2,97g	3,77g
Ca:	174,39mg	57,42mg	127,35mg	602,42mg	369,07mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Felnõtt Étlap

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Ebéd	Köményleves[1,9] E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 3mg Pirított zsemle/kenyér kocka[1,3] E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Székelykáposzta[6,9,12] E: 429kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 4,4g, Ca: 126mg Tejföl öntet fõételhez[7] E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 36mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 9mg	Lebbencsleves[1,9,12] E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 15mg Sárgaborsó fõzelék[1,12] E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 40mg Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Meggyleves[7,12] E: 211kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 0,5g, Ca: 71mg Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[12] E: 393kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 7g, Feh.: 22g, CH: 59g, Cuk: 2g, Só: 4,8g, Ca: 26mg Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Gulyásleves[1,3,9,12] E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 2g, Só: 2,2g, Ca: 36mg Tejberizs[7] E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 90g, Cuk: 24g, Só: 0,8g, Ca: 567mg Kakaó szórat E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombaleves (tejfölös)[1,3,7,9] E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 2,2g, Ca: 79mg Szilvatöltelékes gombóc[1] E: 494kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 90g, Cuk: 20g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Mák szórat E: 217kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 290mg
Energia:	861,00kcal	862,81kcal	830,19kcal	935,48kcal	857,23kcal
Zsír:	46,70g	33,06g	36,61g	31,06g	26,39g
Telített zsírsav:	10,48g	5,52g	9,93g	11,06g	7,69g
Fehérje:	35,45g	32,41g	24,78g	29,85g	25,48g
Szénhidrát:	112,66g	105,86g	96,50g	130,26g	122,69g
Cukrok:	59,65g	3,01g	21,94g	25,25g	20,91g
Só:	6,47g	4,45g	5,34g	2,97g	3,67g
Ca:	174,39mg	54,96mg	127,35mg	602,42mg	369,07mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt