Étlap

Bölcsõdés étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Reggeli	Kakaó[7] E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kifli, tejes[1,6,7] E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 5mg	Erdeigyümölcs tea[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 Vajkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 1mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	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 Tojáskrém[3,10] E: 43kcal, 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	Forró csoki[7] E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Almás párna[1,7] E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, 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 Kukoricás babajka[1] E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg
Tízórai	Almás túrókrém[7] E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 60mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz[1,3] E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 11mg	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	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 Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Ebéd	Borsos tokány sertésbõl[1,7,12] E: 147kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 27mg Párolt bulgur[1,9] E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 18mg	Panírozott csirkemell[1] E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Burgonyafõzelék[1,7,12] E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	Vadas mártás pulykamellel[1,7,9,10,12] E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, Ca: 37mg Szarvacska tészta[1,3] E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Húsgombóc[3] E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 8mg Paradicsommártás[1] E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 8g, Só: 0,8g, Ca: 1mg Fõtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 5mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 57kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 18mg Meggyes lepény (házi)[1,3,7] E: 266kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 44g, Cuk: 12g, Só: 0,1g, Ca: 56mg
Uzsonna	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 Szárnyas májkrém[1] E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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	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 Házi csirkemájkrém E: 78kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 4mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Majonézes lencsekrém kkl[3,10,12] E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 6mg Hónapos retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Limonádé[12] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli[1,7] E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Házi húskrém kkl[12] E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt[7] E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg Fejes saláta E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6mg Fehér kenyér[1,6] E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 5mg
Energia:	833,00kcal	797,13kcal	904,07kcal	753,22kcal	812,27kcal
Zsír:	28,69g	31,08g	28,14g	25,86g	27,07g
Telített zsírsav:	10,96g	11,76g	12,06g	9,05g	12,85g
Fehérje:	40,56g	27,35g	41,92g	25,13g	25,57g
Szénhidrát:	102,83g	101,14g	115,48g	125,64g	109,71g
Cukrok:	19,61g	16,62g	32,64g	48,97g	35,63g
Só:	2,20g	2,36g	2,30g	2,59g	2,47g
Ca:	432,47mg	367,42mg	703,63mg	346,13mg	538,66mg

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 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Kakaó[7] E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kifli, tejes[1,6,7] E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 9mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Böngyöle[1,6,7] E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, 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	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Korpás zsemle[1,6] E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Tojáskrém[3,10] E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Forró csoki[7] E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Almás párna[1,7] E: 251kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 0,4g, 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 Kukoricás babajka[1] E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 28mg Borsos tokány sertésbõl[1,7,12] E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 35mg Párolt rizs[9] E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 10mg	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 32mg Burgonyafõzelék[1,7,12] E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 36mg Panírozott csirkemell[1] E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg zabszelet banános[1,6] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tojásleves[1,3,9] E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 17mg Eszterházy marhatokány[1,7,10,12] E: 194kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 49mg Spagetti tészta[1,3] E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 12mg	Tavaszi karalábéleves[1,3,9] E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 30mg Húsgombóc[3] E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 9mg Paradicsommártás[1] E: 132kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 1,0g, Ca: 1mg Fõtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 7mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 23mg Meggyes lepény (házi)[1,3,7] E: 384kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 63g, Cuk: 15g, Só: 0,1g, Ca: 74mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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 Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 6mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Majonézes lencsekrém kkl[3,10,12] E: 42kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 8mg Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 14mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi húskrém kkl[12] E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 5mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt[7] E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Fejes saláta E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Energia:	1 054,49kcal	1 062,25kcal	1 028,45kcal	1 028,43kcal	940,25kcal
Zsír:	37,88g	41,55g	33,89g	44,18g	33,05g
Telített zsírsav:	9,85g	12,50g	10,17g	12,71g	15,25g
Fehérje:	37,50g	36,50g	45,78g	32,97g	31,42g
Szénhidrát:	134,56g	128,86g	126,53g	122,75g	123,93g
Cukrok:	14,45g	16,28g	15,81g	31,77g	30,36g
Só:	5,28g	4,93g	3,90g	4,51g	3,48g
Ca:	406,58mg	80,99mg	424,38mg	376,41mg	609,28mg

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 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Kakaó[7] E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kifli, tejes[1,6,7] E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 9mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Böngyöle[1,6,7] E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, 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	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Burgonyás zsemle[1,6,12] E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tojáskrém[3,10] E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Forró csoki[7] E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Almás párna[1,7] E: 251kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kukoricás babajka[1] E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 34mg Borsos tokány sertésbõl[1,7,12] E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 44mg Párolt rizs[9] E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 11mg	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 37mg Burgonyafõzelék[1,7,12] E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 51mg Panírozott csirkemell[1] E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg zabszelet banános[1,6] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tojásleves[1,3,9] E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 19mg Eszterházy marhatokány[1,7,10,12] E: 253kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 62mg Spagetti tészta[1,3] E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 14mg	Tavaszi karalábéleves[1,3,9] E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 37mg Húsgombóc[3] E: 173kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 11mg Paradicsommártás[1] E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 1,1g, Ca: 1mg Fõtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 8mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 30mg Meggyes lepény (házi)[1,3,7] E: 535kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 88g, Cuk: 19g, Só: 0,2g, Ca: 94mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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 Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 8mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, 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 Majonézes lencsekrém kkl[3,10,12] E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 8mg Hónapos retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 19mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi húskrém kkl[12] E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 7mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt[7] E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 11mg
Energia:	1 260,96kcal	1 224,14kcal	1 288,14kcal	1 166,52kcal	1 237,26kcal
Zsír:	48,30g	51,76g	45,80g	51,09g	42,31g
Telített zsírsav:	12,24g	15,78g	14,34g	14,30g	18,54g
Fehérje:	45,56g	42,31g	56,31g	37,87g	39,47g
Szénhidrát:	153,52g	139,94g	152,70g	136,18g	167,61g
Cukrok:	17,66g	17,55g	24,35g	35,72g	37,47g
Só:	6,12g	5,84g	4,92g	5,32g	4,23g
Ca:	504,68mg	105,87mg	527,21mg	470,25mg	719,16mg

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 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Kakaó[7] E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kifli, tejes[1,6,7] E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 9mg	Erdeigyümölcs tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Böngyöle[1,6,7] E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, 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	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Burgonyás zsemle[1,6,12] E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tojáskrém[3,10] E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Forró csoki[7] E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Almás párna[1,7] E: 251kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal[7] E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kukoricás babajka[1] E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém[7] E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 2mg Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 39mg Borsos tokány sertésbõl[1,7,12] E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 50mg Párolt rizs[9] E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 13mg	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,9g, Ca: 42mg Burgonyafõzelék[1,7,12] E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 53mg Panírozott csirkemell[1] E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg zabszelet banános[1,6] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tojásleves[1,3,9] E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 20mg Eszterházy marhatokány[1,7,10,12] E: 290kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 21g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,5g, Ca: 69mg Spagetti tészta[1,3] E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 15mg	Tavaszi karalábéleves[1,3,9] E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 42mg Húsgombóc[3] E: 207kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 14mg Paradicsommártás[1] E: 181kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 1,1g, Ca: 2mg Fõtt burgonya fél adag E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 9mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g, Ca: 38mg Meggyes lepény (házi)[1,3,7] E: 650kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 103g, Cuk: 22g, Só: 0,2g, Ca: 112mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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 Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 150kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 10mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, 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 Majonézes lencsekrém kkl[3,10,12] E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 11mg Hónapos retek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24mg	Tönkölybúza párna (teljeskiõrlésû)[1,6] E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Házi húskrém kkl[12] E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 8mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt[7] E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg Fejes saláta E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 14mg
Energia:	1 423,50kcal	1 342,44kcal	1 398,21kcal	1 354,51kcal	1 439,67kcal
Zsír:	57,60g	57,67g	51,24g	58,61g	52,64g
Telített zsírsav:	13,53g	16,76g	15,56g	15,55g	22,81g
Fehérje:	50,08g	47,32g	61,50g	45,35g	45,69g
Szénhidrát:	167,98g	150,66g	161,51g	156,78g	187,64g
Cukrok:	18,29g	18,02g	25,44g	38,55g	42,43g
Só:	6,80g	6,62g	5,75g	5,84g	4,88g
Ca:	518,37mg	117,93mg	545,97mg	481,85mg	809,99mg

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 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 47mg Borsos tokány sertésbõl[1,7,12] E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 55mg Párolt rizs[9] E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 16mg	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 49mg Panírozott csirkemell[1] E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Burgonyafõzelék[1,7,12] E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 55mg	Tojásleves[1,3,9] E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 22mg Eszterházy marhatokány[1,7,10,12] E: 326kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,8g, Ca: 76mg Spagetti tészta[1,3] E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 16mg	Tavaszi karalábéleves[1,3,9] E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 48mg Húsgombóc[3] E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 16mg Paradicsommártás[1] E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 2mg Fõtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 11mg Teljeskiõrlésû búzakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 41mg Meggyes lepény (házi)[1,3,7] E: 759kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 8g, Feh.: 14g, CH: 120g, Cuk: 26g, Só: 0,3g, Ca: 132mg
Energia:	900,20kcal	750,32kcal	812,39kcal	821,91kcal	896,63kcal
Zsír:	37,16g	34,14g	33,87g	29,65g	29,43g
Telített zsírsav:	5,48g	6,08g	7,44g	1,76g	8,96g
Fehérje:	32,62g	28,17g	38,72g	25,73g	17,78g
Szénhidrát:	102,79g	77,48g	81,49g	107,83g	133,14g
Cukrok:	3,61g	5,70g	5,95g	14,61g	29,96g
Só:	5,17g	4,73g	3,47g	5,76g	2,16g
Ca:	117,70mg	104,35mg	113,50mg	76,24mg	173,19mg

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 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 47mg Borsos tokány sertésbõl[1,7,12] E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 55mg Párolt rizs[9] E: 421kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 15mg	Húsgaluska leves[1,3,9] E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 49mg Panírozott csirkemell[1] E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Burgonyafõzelék[1,7,12] E: 413kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 55mg	Tojásleves[1,3,9] E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 22mg Eszterházy marhatokány[1,7,10,12] E: 326kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,8g, Ca: 76mg Spagetti tészta[1,3] E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 16mg	Tavaszi karalábéleves[1,3,9] E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 48mg Húsgombóc[3] E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 16mg Paradicsommártás[1] E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 2mg Fõtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 11mg Teljeskiõrlésû búzakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 41mg Meggyes lepény (házi)[1,3,7] E: 759kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 8g, Feh.: 14g, CH: 120g, Cuk: 26g, Só: 0,3g, Ca: 132mg
Energia:	881,60kcal	741,74kcal	812,39kcal	821,91kcal	896,63kcal
Zsír:	37,05g	34,12g	33,87g	29,65g	29,43g
Telített zsírsav:	5,48g	6,08g	7,44g	1,76g	8,96g
Fehérje:	32,23g	27,92g	38,72g	25,73g	17,78g
Szénhidrát:	98,89g	75,64g	81,49g	107,83g	133,14g
Cukrok:	3,61g	5,70g	5,95g	14,61g	29,96g
Só:	5,16g	4,73g	3,47g	5,76g	2,16g
Ca:	116,90mg	103,64mg	113,50mg	76,24mg	173,19mg

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