Étlap

Bölcsõdés étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Reggeli	Tejeskávé[1,7] E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Zöldséges stangli[1,7] E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, 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	Tea[12] E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Korpás baguette[1,6] E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, 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 Fõtt tojás[3] E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Vaníliás tej[7] E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Sajtos perec[1,3,7] E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, 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 Zsemle[1,6] E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	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 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 Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg
Tízórai	Házi õszibarackos joghurt[7] E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 2mg	Körteturmix[7] E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 164mg	Gyümölcssaláta[12] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Ananászos túrókrém[7] E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 61mg
Ebéd	Csõben sült brokkoli csirkemellel[1,3,7] E: 268kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 7g, Só: 0,8g, Ca: 264mg	Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Finomfõzelék[1,7] E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 148mg	Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal[7] E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 34mg Petrezselymes burgonya E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 16mg	Köményes sertéssült[12] E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 10mg Kukoricás bulgur[1] E: 181kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 15mg Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Mákos guba[1,7] E: 278kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 289mg
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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, 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 Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém[7] E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 21mg 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 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 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 Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 110mg 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 Túrós sajtos pogácsa[1,3,7] E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Energia:	754,17kcal	779,05kcal	784,31kcal	769,77kcal	844,50kcal
Zsír:	29,18g	27,88g	31,45g	27,27g	31,26g
Telített zsírsav:	14,75g	11,35g	9,26g	12,39g	17,27g
Fehérje:	35,41g	31,20g	33,88g	38,81g	39,16g
Szénhidrát:	85,52g	92,66g	108,11g	91,21g	98,67g
Cukrok:	31,65g	26,44g	27,48g	28,01g	31,23g
Só:	1,97g	2,30g	3,22g	2,64g	2,30g
Ca:	507,99mg	659,22mg	386,25mg	798,18mg	803,63mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[1,7] E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Zöldséges stangli[1,7] E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, 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	Tea[12] E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Korpás baguette[1,6] E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, 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 Fõtt tojás[3] E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, 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	Vaníliás tej[7] E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Sajtos perec[1,3,7] E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, 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 Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 1mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Erdeigyümölcs tea[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 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 Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Ebéd	Paradicsomleves betûtésztával[1,3] E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, Só: 0,8g, Ca: 1mg Tavaszi rizses hús[9] E: 412kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 43mg cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 21mg	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 28mg Finomfõzelék[1,7] E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 182mg Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 174kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Vegyes gyümölcsleves[7,12] E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 34mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal[7] E: 172kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 43mg Petrezselymes burgonya E: 210kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 24mg	Tyúkhúsleves csigatésztával[1,3,9] E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 23mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 247kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 2mg Kukoricás bulgur[1] E: 230kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 19mg Csemege uborka E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 18mg	Zöldbableves tejfölös[1,3,7,12] E: 129kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,9g, Ca: 47mg Mákos tészta[1] E: 366kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 194mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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 Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém[7] E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 29mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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 Pápai szendvics sonka E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 147mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Túrós sajtos pogácsa[1,3,7] E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Energia:	1 077,82kcal	969,66kcal	954,34kcal	1 028,61kcal	1 098,11kcal
Zsír:	28,04g	29,00g	41,00g	39,83g	41,46g
Telített zsírsav:	7,15g	7,18g	12,22g	16,04g	15,95g
Fehérje:	39,09g	35,62g	41,58g	45,25g	40,24g
Szénhidrát:	161,76g	149,69g	116,78g	120,21g	135,62g
Cukrok:	41,23g	33,61g	22,87g	15,20g	11,70g
Só:	4,83g	4,43g	4,36g	5,09g	3,82g
Ca:	388,08mg	253,68mg	423,46mg	537,01mg	436,43mg

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 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[1,7] E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Zöldséges stangli[1,7] E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, 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	Tea[12] E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Korpás baguette[1,6] E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, 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 Fõtt tojás[3] E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Vaníliás tej[7] E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Sajtos perec[1,3,7] E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, 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 Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 3mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 Tönkölybúza párna (teljeskiõrlésû)[1,6] E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, 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 Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 11mg
Ebéd	Paradicsomleves betûtésztával[1,3] E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 1,0g, Ca: 1mg Tavaszi rizses hús[9] E: 502kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 64g, Cuk: 2g, Só: 2,2g, Ca: 52mg cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 28mg	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 34mg Finomfõzelék[1,7] E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 1,0g, Ca: 196mg Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Vegyes gyümölcsleves[7,12] E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 41mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal[7] E: 213kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 53mg Petrezselymes burgonya E: 246kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 29mg	Tyúkhúsleves csigatésztával[1,3,9] E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 29mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 3mg Kukoricás bulgur[1] E: 280kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 23mg Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 24mg	Zöldbableves tejfölös[1,3,7,12] E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,1g, Ca: 52mg Mákos tészta[1] E: 444kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 232mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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 Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém[7] E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 37mg 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 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 Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 147mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Túrós sajtos pogácsa[1,3,7] E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg
Energia:	1 280,86kcal	1 169,26kcal	1 187,80kcal	1 184,50kcal	1 245,40kcal
Zsír:	37,34g	38,44g	52,98g	47,85g	48,60g
Telített zsírsav:	9,60g	9,56g	16,20g	19,42g	17,43g
Fehérje:	46,75g	42,26g	50,59g	51,32g	43,23g
Szénhidrát:	182,99g	181,79g	141,25g	134,79g	153,09g
Cukrok:	46,09g	49,84g	28,36g	18,91g	15,58g
Só:	5,83g	5,29g	5,80g	5,94g	4,31g
Ca:	486,23mg	286,50mg	525,44mg	637,47mg	487,82mg

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 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Tízórai	Tejeskávé[1,7] E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Zöldséges stangli[1,7] E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, 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	Tea[12] E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Korpás baguette[1,6] E: 144kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, 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 Fõtt tojás[3] E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Vaníliás tej[7] E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Sajtos perec[1,3,7] E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 1,5g, 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 Zsemle[1,6] E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Vajkrém[7] E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 3mg Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Erdeigyümölcs tea[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 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 Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 14mg
Ebéd	Paradicsomleves betûtésztával[1,3] E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13g, Só: 1,2g, Ca: 1mg Tavaszi rizses hús[9] E: 571kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 2,5g, Ca: 59mg cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 28mg	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 39mg Finomfõzelék[1,7] E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 213mg Rántott halrúd (sütõben sütve)[1,2,3,6,9,10] E: 239kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 9mg	Vegyes gyümölcsleves[7,12] E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g, Ca: 46mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal[7] E: 251kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 60mg Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 31mg Müzliszelet[1] E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 11mg	Tyúkhúsleves csigatésztával[1,3,9] E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g, Ca: 35mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 4mg Kukoricás bulgur[1] E: 330kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 27mg Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 24mg	Zöldbableves tejfölös[1,3,7,12] E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 5g, Só: 1,6g, Ca: 57mg Mákos tészta[1] E: 508kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 77g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 252mg
Uzsonna	Teljeskiõrlésû búzakenyér[1,6] E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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 Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiõrlésû rozskenyér[1,6] E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém[7] E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 43mg 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 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 Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiõrlésû tönkölybúza kenyér[1,6] E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kockasajt natúr[7] E: 111kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 252mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg	Túrós sajtos pogácsa[1,3,7] E: 227kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 16mg
Energia:	1 383,69kcal	1 324,86kcal	1 346,45kcal	1 356,45kcal	1 385,56kcal
Zsír:	40,43g	44,76g	58,87g	58,21g	55,21g
Telített zsírsav:	9,85g	11,10g	17,01g	23,58g	19,61g
Fehérje:	50,42g	48,27g	55,85g	58,96g	48,27g
Szénhidrát:	197,22g	205,79g	164,50g	147,45g	167,91g
Cukrok:	47,37g	60,90g	34,01g	20,64g	18,42g
Só:	6,36g	5,98g	6,33g	6,60g	5,20g
Ca:	494,83mg	318,88mg	552,00mg	755,49mg	578,28mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves betûtésztával[1,3] E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g, Ca: 2mg Tavaszi rizses hús[9] E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g, Ca: 68mg	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 47mg Finomfõzelék[1,7] E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 246mg 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 Teljeskiõrlésû formakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves[7,12] E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 51mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal[7] E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 69mg Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 36mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	Tyúkhúsleves csigatésztával[1,3,9] E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g, Ca: 40mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 4mg Kukoricás bulgur[1] E: 379kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 31mg Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Zöldbableves tejfölös[1,3,7,12] E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 1,9g, Ca: 66mg Mákos tészta[1] E: 621kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 290mg
Energia:	849,51kcal	854,52kcal	871,43kcal	855,70kcal	857,53kcal
Zsír:	25,12g	30,01g	45,50g	41,69g	32,74g
Telített zsírsav:	1,85g	4,83g	7,34g	11,37g	7,21g
Fehérje:	33,56g	29,79g	37,60g	35,89g	23,53g
Szénhidrát:	116,59g	102,73g	99,93g	84,53g	114,75g
Cukrok:	15,93g	8,09g	24,99g	4,36g	7,15g
Só:	4,38g	4,65g	3,56g	4,17g	2,92g
Ca:	69,40mg	292,68mg	171,48mg	104,54mg	356,42mg

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 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves betûtésztával[1,3] E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g, Ca: 2mg Tavaszi rizses hús[9] E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g, Ca: 68mg	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 47mg Finomfõzelék[1,7] E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 246mg 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 Teljeskiõrlésû formakenyér ebédhez[1,6] E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves[7,12] E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 51mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal[7] E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 69mg Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 36mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 16mg	Tyúkhúsleves csigatésztával[1,3,9] E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g, Ca: 40mg Fokhagymás sertés sült[12] E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 4mg Kukoricás bulgur[1] E: 379kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 31mg Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 30mg	Zöldbableves tejfölös[1,3,7,12] E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 6g, Só: 1,9g, Ca: 66mg Mákos tészta[1] E: 621kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 290mg
Energia:	849,51kcal	854,52kcal	871,43kcal	855,70kcal	857,53kcal
Zsír:	25,12g	30,01g	45,50g	41,69g	32,74g
Telített zsírsav:	1,85g	4,83g	7,34g	11,37g	7,21g
Fehérje:	33,56g	29,79g	37,60g	35,89g	23,53g
Szénhidrát:	116,59g	102,73g	99,93g	84,53g	114,75g
Cukrok:	15,93g	8,09g	24,99g	4,36g	7,15g
Só:	4,38g	4,65g	3,56g	4,17g	2,92g
Ca:	69,40mg	292,68mg	171,48mg	104,54mg	356,42mg

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