Óvoda

# ÉTLAP

**2026. október 26 - 2026. október 30**

| Étkezés | 2026.10.26<br>Hétfõ | 2026.10.27<br>Kedd | 2026.10.28<br>Szerda | 2026.10.29<br>Csütörtök | 2026.10.30<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Sajtkrémes rúd[1,3,7]<br>Tej[7]<br>E: 168kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g<br>CH: 17g Cuk.: 11g<br>Só: 0,3g Ca: 228mg | Zöldfüszeres sajtkrém<br>Paradicsom<br>Tea<br>félbarna kenyér[1,3,7]<br>E: 120kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: 0g Feh.: 3g<br>CH: 25g Cuk.: 9g<br>Só: 0,6g Ca: 14mg | Zöldpaprika<br>Tej[7]<br>Fehér kenyér[1,3,7]<br>magyaros vajkrém[7]<br>E: 286kcal Zsír: 11g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g<br>CH: 34g Cuk.: 12g<br>Só: 1,1g Ca: 241mg | Tavaszi felvágott[6]<br>Retek<br>Margarin<br>Tea<br>Rozskenyér[1,3,7]<br>E: 259kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g<br>CH: 36g Cuk.: 8g<br>Só: 1,3g Ca: 36mg | Padlizsánkrém[7]<br>Tej[7]<br>Teljes kiörlésû kenyér[1,3,7]<br>E: 228kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g<br>CH: 36g Cuk.: 13g<br>Só: 1,0g Ca: 254mg |
| **Ebéd** | Sertésraguleves tárkonyos[1,7,9]<br>Grízes (darás) tészta[1]<br>sárgabarack lekvár<br>E: 526kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 20g<br>CH: 84g Cuk.: 31g<br>Só: 1,5g Ca: 70mg | Zöldbableves magyaros[1,7,9]<br>Csikóstokány[1,7]<br>bulgur[1]<br>E: 597kcal Zsír: 17g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 26g<br>CH: 88g Cuk.: 6g<br>Só: 1,8g Ca: 113mg | Erõleves[3,9]<br>Tökfõzelék[1,7]<br>bécsi virsli<br>E: 302kcal Zsír: 19g<br>Tel.zsír.: 5g Feh.: 12g<br>CH: 19g Cuk.: 12g<br>Só: 2,7g Ca: 79mg | Tojásleves[1,3]<br>Rakott kelkáposzta[7]<br>E: 347kcal Zsír: 18g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 21g<br>CH: 23g Cuk.: 9g<br>Só: 1,9g Ca: 129mg | Sütõtökkrémleves[1,7]<br>Levesgyöngy betét[1,3,7]<br>Rántott hal (pangasius)[1,3,4]<br>Burgonyapüré (tej)[7]<br>E: 603kcal Zsír: 35g<br>Tel.zsír.: 6g Feh.: 18g<br>CH: 51g Cuk.: 3g<br>Só: 2,6g Ca: 122mg |
| **Uzsonna** | Kifli[1,3]<br>Tojáskrém[3,7,10]<br>kígyó uborka<br>E: 208kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g<br>CH: 24g Cuk.: 1g<br>Só: 0,9g Ca: 30mg | Édes keksz[1,3,7]<br>Körte<br>E: 153kcal Zsír: 1g<br>Tel.zsír.: 0g Feh.: 3g<br>CH: 32g Cuk.: 16g<br>Só: 0,0g Ca: 21mg | Zsemle[1,3,7]<br>Körözött[7]<br>kaliforniai paprika<br>E: 202kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g<br>CH: 32g Cuk.: 2g<br>Só: 1,1g Ca: 47mg | Kefir[7]<br>Kifli[1,3]<br>E: 255kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g<br>CH: 33g Cuk.: 7g<br>Só: 1,3g Ca: 278mg | sajtos pogácsa[1,3,7]<br>E: 207kcal Zsír: 10g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 10g<br>CH: 18g Cuk.: g<br>Só: g Ca: mg |
| Energia: | 901,71kcal | 869,41kcal | 789,81kcal | 860,69kcal | 1 037,38kcal |
| Zsír: | 27,82g | 18,90g | 33,98g | 35,86g | 49,24g |
| Telített zsírsav: | 5,68g | 3,63g | 8,27g | 10,14g | 7,95g |
| Fehérje: | 35,95g | 33,17g | 33,93g | 39,59g | 39,58g |
| Szénhidrát: | 124,57g | 144,70g | 85,39g | 92,08g | 105,19g |
| Cukor: | 18,44g | 21,25g | 25,49g | 16,16g | 15,83g |
| Só: | 2,66g | 2,45g | 4,91g | 4,48g | 3,56g |
| Ca (tej): | 250,00mg | 40,00mg | 282,00mg | 290,00mg | 305,85mg |

**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

Nyomtatva: 2026.10.08. 07:17:03 Korcsoport: Óvodás Elöállító: Nyüli Aranykapu Óvoda és Bölcsöde

Óvoda

# ÉTLAP

**2026. október 5 - 2026. október 9**

| Étkezés | 2026.10.05<br>Hétfõ | 2026.10.06<br>Kedd | 2026.10.07<br>Szerda | 2026.10.08<br>Csütörtök | 2026.10.09<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Zöldfûszeres vajkrém[7]<br>Tea<br>félbarna kenyér[1,3,7]<br>kígyó uborka<br>E: 153kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 4g<br>CH: 24g Cuk.: 8g<br>Só: 0,6g Ca: 14mg | Sajtkrémes rúd[1,3,7]<br>Vaniliás tej[7]<br>E: 162kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g<br>CH: 17g Cuk.: 11g<br>Só: 0,2g Ca: 205mg | Tavaszi felvágott[6]<br>Paradicsom<br>Margarin<br>Tea<br>Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7]<br>E: 253kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g<br>CH: 33g Cuk.: 9g<br>Só: 1,1g Ca: 31mg | Margarin<br>Tej[7]<br>Trappista sajt[7]<br>Rozskenyér[1,3,7]<br>E: 405kcal Zsír: 18g<br>Tel.zsír.: 9g Feh.: 21g<br>CH: 38g Cuk.: 12g<br>Só: 1,8g Ca: 523mg | Padlizsánkrém[7]<br>Tej[7]<br>félbarna kenyér[1,3,7]<br>E: 187kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g<br>CH: 28g Cuk.: 12g<br>Só: 1,1g Ca: 245mg |
| **Ebéd** | Sajtkrémleves[1,7]<br>Levesgyöngy betét[1,3,7]<br>Mexikói babos hús<br>kenyér[1,3,7]<br>E: 492kcal Zsír: 24g<br>Tel.zsír.: 8g Feh.: 28g<br>CH: 41g Cuk.: 4g<br>Só: 2,3g Ca: 225mg | Magyaros karfiolleves tésztával[1,9]<br>Majorannás sertéstokány[1,7]<br>Fõtt rizs<br>E: 447kcal Zsír: 15g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 20g<br>CH: 55g Cuk.: 6g<br>Só: 2,2g Ca: 66mg | Lekváros bukta[1,3,7]<br>Csirkeraguleves, tárkonyos[1,7,9]<br>Nektarin<br>E: 294kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 17g<br>CH: 37g Cuk.: 16g<br>Só: 1,0g Ca: 50mg | Csontleves[1]<br>Sertéssült (karaj)<br>Paradicsomos káposztafõzelék[1,9]<br>kenyér[1,3,7]<br>E: 447kcal Zsír: 13g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 20g<br>CH: 60g Cuk.: 28g<br>Só: 3,2g Ca: 100mg | Burgonyaleves (magyaros)[1]<br>Halpaprikás[4,7]<br>tészta, kagyló[1,3]<br>E: 822kcal Zsír: 19g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 37g<br>CH: 123g Cuk.: 3g<br>Só: 2,5g Ca: 82mg |
| **Uzsonna** | Alma<br>Tejszelet<br>E: 104kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 2g<br>CH: 14g Cuk.: 13g<br>Só: 0,1g Ca: 51mg | Zsemle[1,3,7]<br>szalámikrém[7]<br>Zöldpaprika<br>E: 305kcal Zsír: 16g<br>Tel.zsír.: 5g Feh.: 10g<br>CH: 30g Cuk.: 1g<br>Só: 1,9g Ca: 25mg | Kifli[1,3]<br>gyümölcs joghurt[7]<br>E: 184kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g<br>CH: 29g Cuk.: 15g<br>Só: 0,9g Ca: 135mg | korpás zsemle[1,3,7]<br>Olasz felvágott[6]<br>Retek<br>Margarin<br>E: 269kcal Zsír: 14g<br>Tel.zsír.: 5g Feh.: 10g<br>CH: 26g Cuk.: 0g<br>Só: 2,0g Ca: 27mg | Pizzás kifli[1,3,7]<br>E: 178kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 4g<br>CH: 21g Cuk.: g<br>Só: g Ca: mg |
| Energia: | 749,14kcal | 914,29kcal | 730,24kcal | 1 120,69kcal | 1 187,57kcal |
| Zsír: | 32,87g | 37,65g | 21,28g | 45,80g | 31,60g |
| Telített zsírsav: | 11,88g | 8,71g | 6,71g | 14,78g | 5,40g |
| Fehérje: | 33,42g | 37,55g | 32,79g | 50,36g | 51,31g |
| Szénhidrát: | 77,89g | 101,94g | 99,41g | 124,40g | 172,18g |
| Cukor: | 13,90g | 16,54g | 24,51g | 35,67g | 15,34g |
| Só: | 3,00g | 4,28g | 3,04g | 6,98g | 3,62g |
| Ca (tej): | 181,50mg | 228,20mg | 147,00mg | 507,92mg | 255,20mg |

**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

Óvoda

# ÉTLAP

**2026. október 12 - 2026. október 16**

| Étkezés | 2026.10.12<br>Hétfõ | 2026.10.13<br>Kedd | 2026.10.14<br>Szerda | 2026.10.15<br>Csütörtök | 2026.10.16<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Briós[1,3,7]<br>Vaniliás tej[7]<br>E: 192kcal Zsír: 5g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g<br>CH: 28g Cuk.: 15g<br>Só: 0,5g Ca: 212mg | Margarin<br>Tej[7]<br>Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7]<br>soproni felvágott<br>kaliforniai paprika<br>E: 258kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 12g<br>CH: 35g Cuk.: 11g<br>Só: 0,9g Ca: 245mg | Tojáskrém[3,7,10]<br>Zöldpaprika<br>Tea<br>Rozskenyér[1,3,7]<br>E: 266kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g<br>CH: 36g Cuk.: 9g<br>Só: 0,9g Ca: 40mg | korpás zsemle[1,3,7]<br>Paradicsom<br>Diákcsemege szalámi<br>Margarin<br>Tea<br>E: 334kcal Zsír: 16g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 13g<br>CH: 34g Cuk.: 9g<br>Só: 0,7g Ca: 22mg | Tej[7]<br>Fehér kenyér[1,3,7]<br>natúr sajtkrém[7]<br>kígyó uborka<br>E: 280kcal Zsír: 11g<br>Tel.zsír.: 6g Feh.: 12g<br>CH: 33g Cuk.: 11g<br>Só: 1,3g Ca: 269mg |
| **Ebéd** | Zöldborsóleves[1]<br>Lecsós sertésragu<br>bulgur[1]<br>E: 788kcal Zsír: 15g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 38g<br>CH: 134g Cuk.: 9g<br>Só: 1,5g Ca: 118mg | Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,7]<br>Nudli, túrós[1,3,7]<br>E: 389kcal Zsír: 13g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 16g<br>CH: 51g Cuk.: 4g<br>Só: 1,8g Ca: 85mg | Tojásleves[1,3]<br>Paprikás burgonya (serpenyõs burgonya) virslivel[6]<br>Csemege uborka<br>kenyér[1,3,7]<br>E: 423kcal Zsír: 23g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 17g<br>CH: 35g Cuk.: 4g<br>Só: 4,7g Ca: 63mg | Zöldségleves tavaszi[1,9]<br>Lencsefõzelék[1,7,10]<br>Csirkemell pörkölt feltét<br>kenyér[1,3,7]<br>E: 549kcal Zsír: 19g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 32g<br>CH: 60g Cuk.: 6g<br>Só: 3,2g Ca: 98mg | Paradicsomleves[1,9]<br>Rántott sertésborda[1,3]<br>Kukoricás rizs<br>E: 654kcal Zsír: 33g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 21g<br>CH: 66g Cuk.: 4g<br>Só: 2,4g Ca: 28mg |
| **Uzsonna** | félbarna kenyér[1,3,7]<br>kígyó uborka<br>magyaros vajkrém[7]<br>E: 156kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 4g<br>CH: 17g Cuk.: 0g<br>Só: 0,6g Ca: 9mg | Sajtosrúd[1,3,7]<br>E: 170kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 3g<br>CH: 12g Cuk.: g<br>Só: g Ca: mg | Alma<br>piskótatallér<br>E: 209kcal Zsír: 5g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 4g<br>CH: 35g Cuk.: 26g<br>Só: 0,1g Ca: 44mg | Kifli[1,3]<br>kockasajt[7]<br>E: 143kcal Zsír: 3g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 5g<br>CH: 24g Cuk.: g<br>Só: 0,6g Ca: 8mg | Csokis croissant[1,3,7]<br>E: 117kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 2g<br>CH: 11g Cuk.: 4g<br>Só: 0,2g Ca: 20mg |
| Energia: | 1 136,50kcal | 817,65kcal | 893,84kcal | 1 025,61kcal | 1 050,70kcal |
| Zsír: | 27,90g | 32,54g | 37,52g | 38,36g | 51,95g |
| Telített zsírsav: | 3,61g | 6,49g | 8,89g | 4,36g | 11,94g |
| Fehérje: | 50,10g | 31,27g | 30,13g | 50,26g | 34,47g |
| Szénhidrát: | 178,20g | 97,38g | 106,50g | 118,05g | 109,18g |
| Cukor: | 18,77g | 15,23g | 15,60g | 7,68g | 12,29g |
| Só: | 2,61g | 2,67g | 5,68g | 4,60g | 3,87g |
| Ca (tej): | 205,20mg | 272,00mg | 2,00mg | 20,00mg | 257,60mg |

**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

Óvoda

# ÉTLAP

**2026. október 19 - 2026. október 23**

| Étkezés | 2026.10.19<br>Hétfő | 2026.10.20<br>Kedd | 2026.10.21<br>Szerda | 2026.10.22<br>Csütörtök |
|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Kalács[1,3,7]<br>Kakaó[7]<br>E: 349kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 4g Fehː: 12g<br>CH: 56g Cuk.: 30g<br>Só: 0,8g Ca: 230mg | Tonhalkrém[4,10]<br>Lilahagyma<br>Tea<br>Fehér kenyér[1,3,7]<br>E: 178kcal Zsír: 3g<br>Tel.zsír.: 0g Fehː: 6g<br>CH: 31g Cuk.: 10g<br>Só: 0,8g Ca: 23mg | Párizsi[6]<br>Zöldpaprika<br>Margarin<br>Tej[7]<br>Teljes kiörlésü kenyér[1,3,7]<br>E: 326kcal Zsír: 13g<br>Tel.zsír.: 3g Fehː: 15g<br>CH: 35g Cuk.: 12g<br>Só: 1,5g Ca: 256mg | Májkrém[6]<br>Tea<br>Rozskenyér[1,3,7]<br>kaliforniai paprika<br>E: 255kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 2g Fehː: 9g<br>CH: 37g Cuk.: 7g<br>Só: 1,2g Ca: 22mg |
| **Ebéd** | Zellerleves (magyaros) tésztával[1,9]<br>Carbonara mártás[1,7]<br>Tészta köret[1,3]<br>Sajt szórat[7]<br>E: 512kcal Zsír: 24g<br>Tel.zsír.: 9g Fehː: 17g<br>CH: 56g Cuk.: 2g<br>Só: 2,2g Ca: 135mg | Fejtett bableves[1,9]<br>Főtt burgonya<br>Paradicsommártás[1,9]<br>Húsgombóc[3]<br>E: 492kcal Zsír: 19g<br>Tel.zsír.: 1g Fehː: 18g<br>CH: 62g Cuk.: 9g<br>Só: 3,0g Ca: 55mg | Fokhagymakrémleves[1,7]<br>Levesgyöngy betét[1,3,7]<br>Bakonyi csirkeragu[1,7]<br>Főtt rizs<br>E: 420kcal Zsír: 19g<br>Tel.zsír.: 4g Fehː: 16g<br>CH: 50g Cuk.: 3g<br>Só: 2,2g Ca: 60mg | Gulyásleves csipetkével, sertésböl[1,3]<br>Csirke nuggets[1,3]<br>Zöldborsó főzelék[1,7]<br>kenyér[1,3,7]<br>E: 581kcal Zsír: 18g<br>Tel.zsír.: 2g Fehː: 36g<br>CH: 65g Cuk.: 4g<br>Só: 3,6g Ca: 109mg |
| **Uzsonna** | Zsemle[1,3,7]<br>gépsonka<br>Margarin<br>kígyó uborka<br>E: 223kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 2g Fehː: 12g<br>CH: 29g Cuk.: 0g<br>Só: 1,2g Ca: 22mg | Kifli[1,3]<br>gyümölcs joghurt[7]<br>E: 184kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Fehː: 7g<br>CH: 29g Cuk.: 15g<br>Só: 0,9g Ca: 135mg | Zöldfüszeres sajtkrém<br>korpás zsemle[1,3,7]<br>Retek<br>E: 132kcal Zsír: 1g<br>Tel.zsír.: 0g Fehː: 6g<br>CH: 26g Cuk.: 0g<br>Só: 0,6g Ca: 24mg | Pizzás csiga[1,7]<br>E: 221kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: g Fehː: 5g<br>CH: 23g Cuk.: g<br>Só: g Ca: mg |
| Energia: | 1 083,86kcal | 853,72kcal | 877,58kcal | 1 056,26kcal |
| Zsír: | 38,16g | 26,17g | 33,29g | 37,20g |
| Telített zsírsav: | 14,95g | 3,34g | 6,69g | 4,04g |
| Fehérje: | 41,29g | 30,54g | 36,97g | 49,65g |
| Szénhidrát: | 141,50g | 122,58g | 110,51g | 125,75g |
| Cukor: | 14,69g | 12,02g | 15,27g | 3,97g |
| Só: | 4,22g | 4,74g | 4,28g | 4,77g |
| Ca (tej): | 293,20mg | 127,00mg | 263,75mg | 34,20mg |

**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. Puhatestüek 14. Csillagfürt

Óvoda

# ÉTLAP

**2026. szeptember 28 - 2026. október 2**

| Étkezés | 2026.09.28<br>Hétfő | 2026.09.29<br>Kedd | 2026.09.30<br>Szerda | 2026.10.01<br>Csütörtök | 2026.10.02<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | Kakaó[7]<br>kalács[1,3,7]<br>E: 268kcal Zsír: 6g<br>Tel.zsír.: 3g Fehj.: 10g<br>CH: 43g Cuk.: 28g<br>Só: 0,6g Ca: 224mg | Májkrém[6]<br>Tej[7]<br>Teljes kiőrlésû kenyér[1,3,7]<br>retek<br>E: 305kcal Zsír: 10g<br>Tel.zsír.: 4g Fehj.: 16g<br>CH: 36g Cuk.: 11g<br>Só: 1,4g Ca: 252mg | Tojáskrém[3,7,10]<br>Csipkebogyó tea<br>Félbarna Kenyér[1,3,7]<br>kígyó uborka<br>E: 256kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 2g Fehj.: 9g<br>CH: 34g Cuk.: 8g<br>Só: 1,3g Ca: 32mg | Tej[7]<br>gabonapehely[1]<br>E: 221kcal Zsír: 6g<br>Tel.zsír.: 3g Fehj.: 8g<br>CH: 33g Cuk.: 21g<br>Só: 0,8g Ca: 308mg | Zsemle[1,3,7]<br>Párizsi[6]<br>Margarin<br>Tea<br>E: 273kcal Zsír: 10g<br>Tel.zsír.: 1g Fehj.: 8g<br>CH: 36g Cuk.: 7g<br>Só: 1,5g Ca: 21mg |
| **Ebéd** | Gránátos (burgonyás) kocka[1]<br>Lencsegulyás[1,3]<br>vegyesvágott<br>E: 526kcal Zsír: 15g<br>Tel.zsír.: 1g Fehj.: 28g<br>CH: 67g Cuk.: 4g<br>Só: 1,6g Ca: 65mg | Karalábéleves (magyaros), tésztával[1]<br>Tökfőzelék[1,7]<br>Fasírt (sertés)[1,3,7]<br>kenyér[1,3,7]<br>E: 525kcal Zsír: 25g<br>Tel.zsír.: 3g Fehj.: 21g<br>CH: 53g Cuk.: 11g<br>Só: 3,5g Ca: 102mg | Paradicsomleves[1,9]<br>Bácskai rizseshús<br>céklasaláta<br>E: 455kcal Zsír: 17g<br>Tel.zsír.: 1g Fehj.: 17g<br>CH: 57g Cuk.: 11g<br>Só: 2,0g Ca: 41mg | Köménymagleves pirított kenyérkockával[1,3,7]<br>Rakott brokkoli bulgurral[1,3,7]<br>E: 322kcal Zsír: 16g<br>Tel.zsír.: 2g Fehj.: 20g<br>CH: 25g Cuk.: 5g<br>Só: 2,0g Ca: 200mg | vegyes gyümölcsleves[1,7]<br>Budapest sertésragu<br>Tarhonya köret[1,3]<br>E: 517kcal Zsír: 16g<br>Tel.zsír.: 3g Fehj.: 27g<br>CH: 65g Cuk.: 14g<br>Só: 2,0g Ca: 81mg |
| **Uzsonna** | Zsemle[1,3,7]<br>Zöldpaprika<br>magyaros vajkrém[7]<br>E: 220kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: g Fehj.: 6g<br>CH: 31g Cuk.: 1g<br>Só: 0,8g Ca: 15mg | Alma<br>édes keksz teljes kiőrlésû[1,3,7]<br>E: 232kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 1g Fehj.: 4g<br>CH: 33g Cuk.: 18g<br>Só: 0,6g Ca: 25mg | Diákcsemege szalámi<br>Margarin<br>Fehér kenyér[1,3,7]<br>kaliforniai paprika<br>E: 277kcal Zsír: 16g<br>Tel.zsír.: 1g Fehj.: 11g<br>CH: 23g Cuk.: 0g<br>Só: 0,9g Ca: 10mg | Kifli[1,3]<br>Kefir[7]<br>E: 255kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 4g Fehj.: 11g<br>CH: 33g Cuk.: 7g<br>Só: 1,3g Ca: 278mg | Kakaós csiga[1,3,7]<br>Körte<br>E: 167kcal Zsír: 3g<br>Tel.zsír.: g Fehj.: 3g<br>CH: 33g Cuk.: 13g<br>Só: 0,0g Ca: 17mg |
| Energia: | 1 014,77kcal | 1 061,95kcal | 988,14kcal | 797,61kcal | 956,49kcal |
| Zsír: | 29,64g | 44,21g | 41,74g | 30,11g | 28,63g |
| Telített zsírsav: | 3,79g | 8,42g | 4,93g | 9,51g | 3,90g |
| Fehérje: | 43,72g | 41,05g | 37,15g | 39,36g | 38,41g |
| Szénhidrát: | 141,36g | 122,03g | 114,55g | 91,13g | 133,64g |
| Cukor: | 17,67g | 29,53g | 5,43g | 32,70g | 21,06g |
| Só: | 3,01g | 5,48g | 4,17g | 4,10g | 3,54g |
| Ca (tej): | 205,20mg | 248,00mg | 2,00mg | 518,00mg | 20,00mg |

**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