

ÉTLAP

2026. Március 02-től Március 06-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
TÍZÓRAI 		Tej Kuglóf energia (Joule): 1276.8000 kJ; energia (kalória): 304.9580 kcal; zsír: 8.5800 g; szénhidrát: 42.8200 g; kalcium: 236.0000 mg; fehérje (össz): 11.7800 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén,tej,tojás	Tea Delma Kornspitz kifli energia (Joule): 1010.2850 kJ; energia (kalória): 241.3030 kcal; zsír: 9.2350 g; zsírsav: 7.6170 g; szénhidrát: 30.8980 g; cukor: 2.6840 g; só: 1.1200 g; kalcium: 5.4500 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 6.4960 gAllergén: glutén, tej,olajosmag	Kakaó Kifli energia (Joule): 821.1900 kJ; energia (kalória): 196.1380 kcal; zsír: 2.7450 g; zsírsav: 0.6190 g; szénhidrát: 33.6120 g; cukor: 2.9970 g; só: 0.6650 g; kalcium: 150.4380 mg; fehérje (össz): 8.5830 g; tejkalcium: 141.6000 mgAllergén: glutén, tej,	Tea Májkrém Zsemle energia (Joule): 607.3450 kJ; energia (kalória): 145.0630 kcal; zsír: 2.6270 g; szénhidrát: 24.1260 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.7800 g; kalcium: 5.4500 mg; fehérje (össz): 5.4510 gAllergén: glutén,csillagfűrt	
EBÉD 	Nevelés nélküli nap	KarfiolkréMLEVES Rizseshús Vegyes saláta energia (Joule): 1863.6320 kJ; energia (kalória): 445.1230 kcal; zsír: 11.3090 g; zsírsav: 2.7950 g; szénhidrát: 64.5500 g; cukor: 12.3490 g; só: 0.3530 g; kalcium: 100.5890 mg; fehérje (össz): 19.4270 g; tejkalcium: 9.9000 mgAllergén:gluén(L),tojás(L),zeller(L)	Sertéshúsleves Gyümölcsmártás Pirított dara Főtt hús energia (Joule): 2604.0460 kJ; energia (kalória): 621.9650 kcal; zsír: 19.7740 g; zsírsav: 4.5520 g; szénhidrát: 70.6190 g; cukor: 21.4200 g; só: 1.1570 g; kalcium: 49.9610 mg; fehérje (össz): 37.3870 g; tejkalcium: 19.8000 mgAllergén: glutén(L,M),zeller(L)tojás(L)	Zöldségleves Töltött paprika Főtt burgonya Kenyér energia (Joule): 2538.8230 kJ; energia (kalória): 606.3880 kcal; zsír: 14.9380 g; zsírsav: 0.5800 g; szénhidrát: 90.6830 g; cukor: 16.4310 g; só: 0.5060 g; kalcium: 43.5740 mg; fehérje (össz): 23.3850 gAllergén: glutén(L,M),zeller(L), tojás(L,M)	Felesborsóleves Mákos guba Vanília sodó energia (Joule): 2472.7730 kJ; energia (kalória): 590.6110 kcal; zsír: 12.7210 g; zsírsav: 5.7560 g; szénhidrát: 94.9550 g; cukor: 20.6990 g; só: 1.1100 g; kalcium: 443.3230 mg; fehérje (össz): 22.6430 g; tejkalcium: 212.4000 mgAllergén: glutén(L,M), tojás(L)zeller(L),tej(M)	
UZSONNA 		Olasz felvágott Vándor kenyér Paradicsom energia (Joule): 1063.1000 kJ; energia (kalória): 253.9180 kcal; zsír: 10.0000 g; szénhidrát: 30.8900 g; só: 2.1600 g; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 9.2900 gAllergén: glutén	Camping sajt Vándor kenyér Paprika energia (Joule): 760.5000 kJ; energia (kalória): 181.6430 kcal; zsír: 3.2100 g; szénhidrát: 30.7500 g; só: 1.0400 g; kalcium: 57.5000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 6.3300 g; tejkalcium: 57.5000 mgAllergén:glutén,tej	Paprikás szalámi Vándor kenyér Uborka energia (Joule): 1261.4000 kJ; energia (kalória): 301.2810 kcal; zsír: 13.5200 g; szénhidrát: 30.4300 g; só: 0.9000 g; kalcium: 3.0000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 12.5300 g Allergén:glutén	Gyümölcsle Kifli energia (Joule): 839.6400 kJ; energia (kalória): 200.5450 kcal; zsír: 0.3940 g; szénhidrát: 44.3400 g; só: 0.6620 g; kalcium: 8.8200 mg; fehérje (össz): 4.1480 gAllergén: glutén,	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E:Energia tartalom, F:Fehérje tartalom, Zs:Zsír tartalom/ Telített zsír, Szh:Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Március 09-től Március 13-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBA T
TÍZÓRAI 	Tea Virsli Kenyér Ketchup energia (Joule): 1043.3450 kJ; energia (kalória): 249.1990 kcal; zsír: 6.6150 g; szénhidrát: 36.4980 g; cukor: 3.6440 g; só: 1.7150 g; kalcium: 26.4500 mg; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 9.4210 gAllergén: glutén,tej	Tejeskávé Kifli energia (Joule): 805.6760 kJ; energia (kalória): 192.4320 kcal; zsír: 2.1020 g; zsírsav: 0.0060 g; szénhidrát: 34.6780 g; cukor: 4.1960 g; só: 0.6620 g; kalcium: 150.4450 mg; fehérje (össz): 8.0400 g; tejkalcium: 141.6000 mg Allergén: glutén,tej,	Tea Párizsi Zsemle energia (Joule): 790.5450 kJ; energia (kalória): 188.8190 kcal; zsír: 6.3870 g; szénhidrát: 23.9860 g; cukor: 2.6440 g; só: 1.3880 g; kalcium: 5.4500 mg; fehérje (össz): 7.6910 gAllergén: glutén,csillagfűrt	Tea Trappista sajt Kifli energia (Joule): 945.7250 kJ; energia (kalória): 225.8830 kcal; zsír: 8.1890 g; zsírsav: 7.7490 g; szénhidrát: 27.0780 g; cukor: 3.1240 g; só: 1.3900 g; kalcium: 186.7700 mg; fehérje (össz): 11.9290 g; tejkalcium: 172.5000 mgAllergén: glutén,tej	Tej Gabonagolyó energia (Joule): 903.3000 kJ; energia (kalória): 215.7490 kcal; zsír: 3.9600 g; szénhidrát: 32.5000 g; só: 0.0270 g; kalcium: 236.0000 mg; fehérje (össz): 9.4400 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén,tej	
EBÉD 	Palócleves Sajtos tejfölös tészta Alma energia (Joule): 2110.4930 kJ; energia (kalória): 504.0820 kcal; zsír: 19.4870 g; zsírsav: 4.6970 g; szénhidrát: 61.3230 g; cukor: 7.2880 g; só: 0.7930 g; kalcium: 141.3300 mg; fehérje (össz): 19.0810 g; tejkalcium: 123.3000 mgAllergén: glutén(M),tej(M),tojás(M)	Rántott leves Rakott zöldbab energia (Joule): 1597.6630 kJ; energia (kalória): 381.5960 kcal; zsír: 19.9180 g; zsírsav: 6.5170 g; szénhidrát: 31.4540 g; cukor: 0.0390 g; só: 0.2370 g; kalcium: 112.0380 mg; koleszterin: 28.8000 mg; fehérje (össz): 17.2230 g; tejkalcium: 19.8000 mgAllergén:glutén(L),tej(M)	Csirkebecsinált leves Morzsás nudli Lekvár energia (Joule): 2435.1240 kJ; energia (kalória): 581.6190 kcal; zsír: 9.8340 g; zsírsav: 4.4740 g; szénhidrát: 96.7600 g; cukor: 9.5100 g; só: 0.1870 g; kalcium: 17.9300 mg; koleszterin: 71.8200 mg; fehérje (össz): 25.0340 gAllergén:glutén(L,M),zeller(L),tojás(L,M)	Rizsleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt Kenyér energia (Joule): 2425.2020 kJ; energia (kalória): 579.2500 kcal; zsír: 17.9080 g; zsírsav: 3.2920 g; szénhidrát: 71.6030 g; cukor: 2.1810 g; só: 0.5910 g; kalcium: 48.7020 mg; fehérje (össz): 30.5100 g; tejkalcium: 16.5000 mgAllergén: glutén(M),zeller(L)	Daragaluskaleves Rántott hal Rizs Káposzta saláta energia (Joule): 3772.7650 kJ; energia (kalória): 901.1100 kcal; zsír: 43.8900 g; zsírsav: 34.3210 g; szénhidrát: 86.5000 g; cukor: 15.1040 g; só: 2.8760 g; kalcium: 161.0840 mg; fehérje (össz): 37.9510 g; tejkalcium: 13.6800 mgAllergén: glutén(L,M),hal(M),tojás(L,M)	
UZSONNA 	Körözött Kenyér energia (Joule): 951.6800 kJ; energia (kalória): 227.3050 kcal; zsír: 4.6900 g; zsírsav: 0.0130 g; szénhidrát: 33.6790 g; só: 0.1950 g; kalcium: 62.2740 mg; fehérje (össz): 11.7560 g; tejkalcium: 40.5000 mgAllergén: glutén,tej	Turista szalámi Vándor kenyér Paprika energia (Joule): 1195.5000 kJ; energia (kalória): 285.5410 kcal; zsír: 13.0200 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 30.6900 g; só: 2.0590 g; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 10.4300 gAllergén: glutén	Teavaj Zabos kenyér Paradicsom energia (Joule): 994.7000 kJ; energia (kalória): 237.5800 kcal; zsír: 9.6000 g; zsírsav: 7.0700 g; szénhidrát: 29.6500 g; cukor: 2.0900 g; só: 0.9030 g; kalcium: 1.3000 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; koleszterin: 23.0000 mg; fehérje (össz): 6.8400 g; tejkalcium: 1.3000 mgAllergén: glutén,tej	Tojáskrém Vándor kenyér Lilahagyma energia (Joule): 1097.5280 kJ; energia (kalória): 262.1400 kcal; zsír: 10.4850 g; zsírsav: 4.7580 g; szénhidrát: 32.5300 g; cukor: 1.8060 g; só: 1.0770 g; kalcium: 10.0260 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 8.8150 gAllergén: glutén,tojás,tej,mustár	Tejszelet Kifli energia (Joule): 1006.4400 kJ; energia (kalória): 240.3840 kcal; zsír: 8.6640 g; szénhidrát: 34.1400 g; só: 0.8420 g; kalcium: 8.8200 mg; fehérje (össz): 6.3480 gAllergén: glutén,tej,tojás	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E:Energia tartalom, F:Fehérje tartalom, Zs:Zsír tartalom/ Telített zsír, Szh:Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Március 16-tól Március 20-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
TÍZÓRAI 	Tea Vajkrém Zsemle energia (Joule): 671.9450 kJ; energia (kalória): 160.4920 kcal; zsír: 4.8270 g; szénhidrát: 24.4660 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.8900 g; kalcium: 6.7500 mg; fehérje (össz): 4.3510 gAllergén: csillagfürt,glutén,	Karamellástej Kifli energia (Joule): 812.1840 kJ; energia (kalória): 193.9870 kcal; zsír: 2.0940 g; szénhidrát: 35.0950 g; cukor: 4.7950 g; só: 0.6620 g; kalcium: 150.4490 mg; fehérje (össz): 8.0280 g; tejkalcium: 141.6000 mgAllergén: glutén,tej	Tea Zala felvágott Zsemle Paradicsom energia (Joule): 850.8450 kJ; energia (kalória): 203.2210 kcal; zsír: 6.9570 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 25.3060 g; cukor: 2.6440 g; só: 1.5300 g; kalcium: 5.4500 mg; fehérje (össz): 9.1010 gAllergén: glutén, tej,csillagfürt	Tej Kalács energia (Joule): 1221.6000 kJ; energia (kalória): 291.7740 kcal; zsír: 7.6200 g; szénhidrát: 39.8800 g; kalcium: 284.0000 mg; fehérje (össz): 13.5800 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén,tej,tojás	Tea Fonottka energia (Joule): 702.8850 kJ; energia (kalória): 167.8820 kcal; zsír: 1.1950 g; szénhidrát: 33.1580 g; cukor: 3.2440 g; só: 0.7500 g; kalcium: 5.4500 mg; telített zsírsav: 0.2500 g; fehérje (össz): 5.4810 gAllergén: glutén,	
EBÉD 	Húsgaluska leves Milánói makaróni Gyümölcs energia (Joule): 2370.2200 kJ; energia (kalória): 566.1180 kcal; zsír: 25.4430 g; zsírsav: 12.2280 g; szénhidrát: 54.5110 g; cukor: 9.7180 g; só: 1.2250 g; kalcium: 172.3320 mg; fehérje (össz): 28.3990 g; tejkalcium: 138.0000 mgAllergén:glutén(L,M),tojás(L,M),zeller(L),tej(M)	Zöldborsóleves Pincepörkölt Csemege uborka Kenyér energia (Joule): 2524.5700 kJ; energia (kalória): 602.9840 kcal; zsír: 15.6740 g; zsírsav: 7.8770 g; szénhidrát: 83.1770 g; cukor: 1.2490 g; só: 0.9090 g; kalcium: 54.5170 mg; fehérje (össz): 29.1700 gAllergén: glutén(L,M),zeller(L),tojás(L)	Karfiolleves Spenótos csirkés penne energia (Joule): 1736.7760 kJ; energia (kalória): 414.8220 kcal; zsír: 14.6170 g; zsírsav: 8.7530 g; szénhidrát: 46.8980 g; cukor: 5.4460 g; só: 0.7440 g; kalcium: 154.1140 mg; koleszterin: 35.7000 mg; fehérje (össz): 23.0360 g; tejkalcium: 88.8000 mgAllergén:glutén(L,M),zeller(L),tojás(L),tej(M)	Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virsli Kenyér energia (Joule): 2447.6890 kJ; energia (kalória): 584.6220 kcal; zsír: 21.8240 g; zsírsav: 3.8280 g; szénhidrát: 67.8010 g; cukor: 0.0720 g; só: 2.6970 g; kalcium: 52.4700 mg; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 26.4800 g; tejkalcium: 27.3600 mgAllergén: glutén(L,M),tojás(L),zeller(L)	Fejtettbab leves Lekváros bukta energia (Joule): 1735.7070 kJ; energia (kalória): 414.5680 kcal; zsír: 7.7780 g; zsírsav: 2.9140 g; szénhidrát: 71.6500 g; cukor: 9.3390 g; só: 0.1230 g; kalcium: 31.6160 mg; fehérje (össz): 13.8240 g; tejkalcium: 28.3200 mgAllergén: glutén(L,M),tojás(M,L),zeller(L),tej(M)	
UZSONNA 	Csemege felvágott Pur pur zsemle energia (Joule): 1036.3200 kJ; energia (kalória): 247.5210 kcal; zsír: 13.8960 g; szénhidrát: 15.3800 g; cukor: 1.3000 g; só: 0.7800 g; telített zsírsav: 0.3640 g; fehérje (össz): 13.6600 gAllergén:glutén	Füstölt sajt Vándor kenyér Uborka energia (Joule): 1001.6000 kJ; energia (kalória): 239.2290 kcal; zsír: 7.9400 g; szénhidrát: 32.1400 g; só: 1.5000 g; kalcium: 213.0000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 9.3800 g; tejkalcium: 210.0000 mgAllergén: glutén,tej	Lekvár Kenyér energia (Joule): 754.7000 kJ; energia (kalória): 180.2580 kcal; zsír: 0.4800 g; szénhidrát: 37.8300 g; kalcium: 21.0000 mg; fehérje (össz): 5.0200 gAllergén: glutén.	Sajtkrém Kornspitz kifli Paprika energia (Joule): 782.2000 kJ; energia (kalória): 186.8260 kcal; zsír: 3.2900 g; szénhidrát: 29.5500 g; só: 1.1900 g; kalcium: 53.5000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 7.4600 g; tejkalcium: 53.5000 mgAllergén: glutén,tej	Gyümölcspüré Kifli energia (Joule): 688.7400 kJ; energia (kalória): 164.5030 kcal; zsír: 0.7940 g; szénhidrát: 34.9400 g; só: 0.6620 g; kalcium: 8.8200 mg; fehérje (össz): 4.4480 gAllergén: glutén,tej	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E:Energia tartalom, F:Fehérje tartalom, Zs:Zsír tartalom/ Telített zsír, Sz:Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom
 Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Március 23-tól Március 27-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
TÍZÓRAI 	Tej Méz Zsemle energia (Joule): 1015.9600 kJ; energia (kalória): 242.6580 kcal; zsír: 3.8320 g; szénhidrát: 39.9680 g; cukor: 8.1000 g; só: 0.7800 g; kalcium: 240.0000 mg; fehérje (össz): 10.4800 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén, tej,méz	Tea Delma Sajtoskifli energia (Joule): 987.0050 kJ; energia (kalória): 235.7430 kcal; zsír: 11.3710 g; zsírsav: 7.6170 g; szénhidrát: 26.2180 g; cukor: 3.1460 g; só: 0.7720 g; kalcium: 5.4500 mg; telített zsírsav: 1.3020 g; fehérje (össz): 6.7960 gAllergén: glutén, tej,tojás	Tea Teavaj Zsemle energia (Joule): 818.4450 kJ; energia (kalória): 195.4830 kcal; zsír: 8.9270 g; zsírsav: 7.0700 g; szénhidrát: 23.9760 g; cukor: 2.6940 g; só: 0.7830 g; kalcium: 6.7500 mg; koleszterin: 23.0000 mg; fehérje (össz): 4.1610 gAllergén: glutén,tej	Tejbedara energia (Joule): 1014.4320 kJ; energia (kalória): 242.2940 kcal; zsír: 2.5860 g; szénhidrát: 45.9390 g; cukor: 14.9860 g; só: 0.0020 g; kalcium: 177.0900 mg; fehérje (össz): 7.9800 g; tejkalcium: 177.0000 mgAllergén: glutén, tej	Tea Kockasajt Zsemle energia (Joule): 812.9450 kJ; energia (kalória): 194.1700 kcal; zsír: 7.2470 g; zsírsav: 5.6880 g; szénhidrát: 24.3460 g; cukor: 3.0640 g; só: 1.3400 g; kalcium: 105.4500 mg; fehérje (össz): 7.2410 g; tejkalcium: 100.0000 mgAllergén: glutén,tej	
EBÉD 	Sertésragu leves Mákos tészta Gyümölcs energia (Joule): 2195.2100 kJ; energia (kalória): 524.3170 kcal; zsír: 17.9120 g; zsírsav: 6.2240 g; szénhidrát: 70.8350 g; cukor: 22.1310 g; só: 0.3750 g; kalcium: 256.1590 mg; fehérje (össz): 17.2310 gAllergén: glutén(L,M),zeller(L), tojás(L,M)	Paradicsomleves Rakott burgonya Csemege uborka energia (Joule): 2220.3900 kJ; energia (kalória): 530.3320 kcal; zsír: 20.6100 g; zsírsav: 8.8790 g; szénhidrát: 64.7020 g; cukor: 15.0540 g; só: 1.6220 g; kalcium: 99.7700 mg; fehérje (össz): 19.5940 g; tejkalcium: 1.9800 mgAllergén: glutén(L),zeller(L),tojás(L,M),tej(M)	Reszelttészta leves Finomfőzelék Fasírt Kenyér energia (Joule): 2415.7390 kJ; energia (kalória): 576.9920 kcal; zsír: 18.5520 g; zsírsav: 3.6940 g; szénhidrát: 73.7250 g; cukor: 1.3510 g; só: 0.4090 g; kalcium: 113.5860 mg; koleszterin: 9.4560 mg; fehérje (össz): 26.1910 g; tejkalcium: 34.2000 mgAllergén: glutén(L,M),tojás(L,M),zeller(L),tej(M)	Gyümölcsleves Párolt zöldség Párolt rizs Sülthús energia (Joule): 2843.2690 kJ; energia (kalória): 679.1040 kcal; zsír: 20.3510 g; zsírsav: 4.8680 g; szénhidrát: 92.6780 g; cukor: 15.7480 g; só: 0.4410 g; kalcium: 13.2850 mg; fehérje (össz): 28.1390 gAllergén:	Kertészleves Sajtos pogácsa energia (Joule): 2393.6040 kJ; energia (kalória): 571.7020 kcal; zsír: 34.6000 g; zsírsav: 8.0360 g; szénhidrát: 47.9480 g; cukor: 1.5850 g; só: 0.6580 g; kalcium: 132.6820 mg; fehérje (össz): 15.7320 g; tejkalcium: 126.9000 mgAllergén: glutén(L,M),zeller(L), tojás(L,M),tej(M)	
UZSONNA 	Csirkesonka Vándor kenyér energia (Joule): 787.0500 kJ; energia (kalória): 187.9840 kcal; zsír: 1.1400 g; zsírsav: 0.4080 g; szénhidrát: 32.1000 g; só: 1.5910 g; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 11.6400 gAllergén: glutén	Kenőmájás Vándor kenyér Uborka energia (Joule): 897.6000 kJ; energia (kalória): 214.3890 kcal; zsír: 6.2800 g; zsírsav: 4.9900 g; szénhidrát: 30.4000 g; só: 1.4500 g; kalcium: 3.0000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 44.8000 mg; fehérje (össz): 8.3600 gAllergén: glutén,csillagfűrt	Paprikás szalámi Pur pur zsemle Répa energia (Joule): 1155.7400 kJ; energia (kalória): 276.0440 kcal; zsír: 15.3160 g; zsírsav: 0.0300 g; szénhidrát: 16.7900 g; cukor: 2.9200 g; só: 0.7800 g; telített zsírsav: 0.3640 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 14.3500 gAllergén: glutén	Lapkasajt Vándor kenyér Paradicsom energia (Joule): 853.4000 kJ; energia (kalória): 203.8320 kcal; zsír: 4.5600 g; szénhidrát: 32.0000 g; só: 1.1800 g; kalcium: 115.0000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 7.9800 g; tejkalcium: 115.0000 mgAllergén: glutén,tej	Gyümölcsjoghurt Kifli energia (Joule): 957.3900 kJ; energia (kalória): 228.6690 kcal; zsír: 1.5440 g; szénhidrát: 45.1900 g; só: 0.6620 g; kalcium: 158.8200 mg; fehérje (össz): 7.6980 g; tejkalcium: 150.0000 mgAllergén: glutén,tej,	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E:Energia tartalom, F:Fehérje tartalom, Zs:Zsír tartalom/ Telített zsír, Szh:Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Március 30-tól Április 03-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
TÍZÓRAI 	Tea Gépsonka Zsemle energia (Joule): 710.9850 kJ; energia (kalória): 169.8170 kcal; zsír: 3.0570 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 24.0460 g; cukor: 2.6440 g; só: 1.1140 g; kalcium: 5.4500 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 10.9010 gAllergén: glutén,	Tej Fonottka energia (Joule): 1067.5000 kJ; energia (kalória): 254.9680 kcal; zsír: 4.1000 g; szénhidrát: 41.1000 g; cukor: 0.6000 g; só: 0.7500 g; kalcium: 236.0000 mg; telített zsírsav: 0.2500 g; fehérje (össz): 11.8000 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén, tej	Tea Vajkrém Kifli energia (Joule): 692.4250 kJ; energia (kalória): 165.3830 kcal; zsír: 4.2890 g; szénhidrát: 27.1380 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.7720 g; kalcium: 15.5700 mg; fehérje (össz): 4.6590 g; tejkalcium: 1.3000 mgAllergén: tej,glutén			
EBÉD 	Zellerkrémleves Rántott sajt Burgonyapüré Csemege uborka energia (Joule): 1559.5450 kJ; energia (kalória): 372.4910 kcal; zsír: 16.3750 g; zsírsav: 7.7390 g; szénhidrát: 47.0600 g; cukor: 3.4800 g; só: 0.8380 g; kalcium: 60.1800 mg; fehérje (össz): 7.6580 g; tejkalcium: 38.2200 mgAllergén: glutén(L,M),zeller(L),tej(L,M),tojás(M)	Lebbencsleves Zöldborsós sertésragu Bulgur energia (Joule): 2161.1400 kJ; energia (kalória): 516.1820 kcal; zsír: 21.3260 g; zsírsav: 8.0210 g; szénhidrát: 60.4660 g; só: 0.5830 g; kalcium: 16.5180 mg; fehérje (össz): 22.1780 gAllergén:glutén(L,M),tojás(L),zeller(L)	Sonkagombóclevés Vadas sertésragu Makaróni tészta energia (Joule): 2285.1820 kJ; energia (kalória): 545.8070 kcal; zsír: 16.8390 g; zsírsav: 3.4380 g; szénhidrát: 72.0150 g; cukor: 5.9280 g; só: 1.1160 g; kalcium: 23.6080 mg; fehérje (össz): 24.5900 g; tejkalcium: 12.4800 mgAllergén: tej(M),zeller(L),glutén(L,M),tojás(L,M)			
UZSONNA 	Édestúró Zabos kenyér energia (Joule): 1045.1750 kJ; energia (kalória): 249.6360 kcal; zsír: 5.1600 g; zsírsav: 1.5230 g; szénhidrát: 38.7440 g; cukor: 10.7310 g; só: 0.9190 g; kalcium: 29.3230 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 10.8050 g; tejkalcium: 29.2800 mgAllergén:glutén,tej	Tonhalkrém Kenyer energia (Joule): 969.6830 kJ; energia (kalória): 231.6050 kcal; zsír: 7.8370 g; zsírsav: 2.6360 g; szénhidrát: 32.1650 g; cukor: 0.0930 g; só: 0.1920 g; kalcium: 23.8080 mg; fehérje (össz): 7.2510 gAllergén:glutén,tej,hal,mustár	Sajtós pereg energia (Joule): 628.3200 kJ; energia (kalória): 150.0720 kcal; zsír: 3.2760 g; szénhidrát: 23.5200 g; cukor: 0.4620 g; só: 0.6720 g; telített zsírsav: 1.3020 g; fehérje (össz): 6.3000 gAllergén: glutén,tej,tojás			

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E:Energia tartalom, F:Fehérje tartalom, Zs:Zsír tartalom/ Telített zsír, Szh:Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!