

09. hét 2025.02.24 - 2025.02.28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Házi húskrém ^{6,10} , Retek, Citromos tea E: 279kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 10g Ca: 8mg	Baromfi párizsi ⁶ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 310kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 331mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,10} , Erdei gyümölcsös tea, Savanyú káposzta (savanyúság) E: 355kcal Tel.zsír.: 3g CH: 43g Só: 0,3g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 14g Ca: 73mg	Hot- dog ^{1,3,6,9,10} , Citromos tea E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 15g Ca: 15mg	Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Tavaszi felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Tejeskávé ⁷ E: 424kcal Tel.zsír.: 4g CH: 55g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 9g Ca: 346mg
Ebéd	Savanyú tojásleves ^{1,3,10} , Budapest csirkeragu sárgarépa koronggal ¹ , Párolt rizs, Alma E: 649kcal Tel.zsír.: 3g CH: 85g Só: 1,8g Zsír: 27g Feh.: 35g Cuk.: 12g Ca: 75mg	Csontleves száraztészta betéttel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ , Kenyér ebédhez 5 dkg ^{1,6} E: 610kcal Tel.zsír.: 7g CH: 62g Só: 1,3g Zsír: 23g Feh.: 25g Cuk.: 4g Ca: 172mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 649kcal Tel.zsír.: 3g CH: 93g Só: 1,4g Zsír: 20g Feh.: 24g Cuk.: 23g Ca: 72mg	Májgaluskaleves ^{1,3} , Sós kamartás ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 554kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 0,7g Zsír: 35g Feh.: 19g Cuk.: 20g Ca: 152mg	Zöldborsóleves, Sajtos tejfölös spagetti ^{1,7} , Alma E: 648kcal Tel.zsír.: 8g CH: 82g Só: 1,2g Zsír: 26g Feh.: 24g Cuk.: 11g Ca: 288mg
Uzsonna	Diák stangli ^{1,7} , Egri ivóoghurt ⁷ E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 18g Ca: 339mg	Fehér kenyér ¹ , Sajtos-répás vajkrém ⁷ E: 239kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 75mg	Fehér kenyér ¹ , Lilahagyma, Hyza csirke pizza szelet ⁶ E: 204kcal Tel.zsír.: 0g CH: 38g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 27mg	Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Kapros túrókrém ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , alma E: 353kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,1g Zsír: 18g Feh.: 11g Cuk.: 4g Ca: 182mg	Diák stangli ^{1,7} , Egri Kefir E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 195mg
Energia:	1 113,08kcal	1 157,84kcal	1 207,33kcal	1 197,85kcal	1 262,81kcal
Zsír:	38,63g	42,03g	36,57g	62,18g	46,53g
Telített zsírsav:	4,87g	9,90g	5,59g	5,89g	11,65g
Fehérje:	47,34g	49,54g	45,48g	40,93g	49,29g
Szénhidrát:	160,64g	129,98g	174,11g	123,79g	161,13g
Cukor:	39,62g	7,53g	39,17g	36,17g	20,21g
Só:	2,03g	1,55g	2,30g	1,90g	1,44g
Ca:	422,24mg	578,53mg	170,74mg	349,30mg	829,81mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

10. hét 2025.03.03 - 2025.03.07

Étkezés	2025.03.03 Hétfő	2025.03.04 Kedd	2025.03.05 Szerda	2025.03.06 Csütörtök	2025.03.07 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 291kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 419mg	Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma, Karamellás tej, Teljeskiörlesű kenyér ¹ E: 347kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk.: 9g Ca: 338mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ E: 354kcal Tel.zsír.: 1g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 4g Ca: 416mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ , Savanyú káposzta (savanyúság), hamburger húspogácsa ^{1,3,6,7,9,10} E: 377kcal Tel.zsír.: g CH: 49g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 6g Ca: 370mg	Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Kígyó uborka, Kakaó ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 338kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 329mg
Ebéd	Köménymaglevés kenyérkockával ¹ , Mézes- mustáros csirkemellcsíkok ^{1,7,10} , Bulgur ¹ , Mandarin	Pirított tarhonyaleves ^{1,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sajttal töltött pulykamell ^{1,3,7} E: 758kcal Tel.zsír.: 6g CH: 76g Só: 0,9g Zsír: 38g Feh.: 27g Cuk.: 11g Ca: 153mg	Köményes tojásleves ^{1,3} , Fokhagymás sertéssült, Párolt rizs, Céklasaláta	Tejfőlös brokkolileves ^{1,7} , Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka E: 676kcal Tel.zsír.: 11g CH: 63g Só: 2,5g Zsír: 39g Feh.: 21g Cuk.: 8g Ca: 268mg	Húsgombóc leves ^{1,3} , Mákos tészta ^{1,3} , Alma E: 794kcal Tel.zsír.: 4g CH: 114g Só: 1,4g Zsír: 28g Feh.: 21g Cuk.: 31g Ca: 241mg
Uzsonna	Agria rozsos kenyér ¹ , Zöldfűszeres sajtkrém ⁷ , Lilahagyma E: 335kcal Tel.zsír.: 6g CH: 40g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 3g Ca: 147mg	Turista ⁶ , Lilahagyma, Margarin Emma, Vizes zsemle ^{1,6} E: 264kcal Tel.zsír.: 6g CH: 20g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 20mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , jégcsapretek E: 286kcal Tel.zsír.: 3g CH: 40g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 27mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Sárgarépa hasábok E: 241kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 57mg	Tejszínes kockasajt ⁷ , Tejes kifli egyenes ^{1,7} E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 53mg
Energia:	1 243,49kcal	1 369,29kcal	1 229,30kcal	1 293,92kcal	1 279,66kcal
Zsír:	47,53g	63,82g	47,87g	59,27g	44,38g
Telített zsírsav:	11,53g	13,27g	6,74g	12,43g	7,31g
Fehérje:	54,05g	51,13g	55,42g	48,40g	44,69g
Szénhidrát:	150,83g	144,78g	155,53g	142,48g	174,17g
Cukor:	25,47g	22,81g	12,95g	19,15g	41,09g
Só:	2,31g	1,98g	2,62g	2,82g	2,12g
Ca:	677,22mg	511,35mg	515,31mg	694,48mg	623,09mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

11. hét 2025.03.10 - 2025.03.14

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 291kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 419mg	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Tej 1.5% ⁷ E: 336kcal Tel.zsír.: g CH: 49g Só: g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: g Ca: 313mg	Mb szendvics sonka ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Citromos tea, Vizes zsemle ^{1,6} E: 182kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 10g Ca: 9mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Retek, Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Tej 1.5% ⁷ E: 362kcal Tel.zsír.: 5g CH: 40g Só: 0,7g Zsír: 14g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 335mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Párizslé ⁶ , Erdei gyümölcsös tea E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 10g Ca: 25mg
Ebéd	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} , Brassói aprópecsenye, Bulgur ¹ , mandarin E: 627kcal Tel.zsír.: 2g CH: 59g Só: 1,8g Zsír: 24g Feh.: 32g Cuk.: 9g Ca: 89mg	Lebbencsleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sült kolbász ⁶ E: 488kcal Tel.zsír.: 6g CH: 43g Só: 1,2g Zsír: 23g Feh.: 18g Cuk.: 7g Ca: 116mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott halfilé ^{1,3,4} , Párolt rizs 1/2 adag, Franciasaláta ^{3,7,10} E: 832kcal Tel.zsír.: 7g CH: 95g Só: 1,8g Zsír: 40g Feh.: 26g Cuk.: 21g Ca: 152mg	Májgaluskaleves ^{1,3} , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ , Alma E: 681kcal Tel.zsír.: 1g CH: 118g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 22g Cuk.: 32g Ca: 377mg	Gulyásleves ⁹ , Zöldborsópörkölt ^{1,7} , Tészta köret (orsó) ¹ , Alma E: 744kcal Tel.zsír.: 7g CH: 106g Só: 2,8g Zsír: 31g Feh.: 29g Cuk.: 15g Ca: 260mg
Uzsonna	Korpás kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 244kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Fehér kenyér ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} E: 314kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 33mg	Egri Kefír, Diák stangli ^{1,7} E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 195mg	Céklás sajtkrém ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 251kcal Tel.zsír.: 7g CH: 18g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 181mg	Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma, Vizes zsemle ^{1,6} E: 404kcal Tel.zsír.: 2g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 32g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 12mg
Energia:	1 161,14kcal	1 137,60kcal	1 204,49kcal	1 293,96kcal	1 335,64kcal
Zsír:	37,80g	46,35g	51,54g	41,50g	65,15g
Telített zsírsav:	5,13g	8,69g	8,19g	13,02g	8,21g
Fehérje:	55,31g	43,60g	39,71g	50,62g	41,56g
Szénhidrát:	139,94g	127,62g	146,75g	175,69g	161,86g
Cukor:	23,87g	7,79g	31,10g	33,27g	27,31g
Só:	2,11g	1,37g	2,18g	1,69g	2,99g
Ca:	661,22mg	461,08mg	355,78mg	893,70mg	296,99mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

12. hét 2025.03.17 - 2025.03.21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 291kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 419mg	Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 334kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 9g Ca: 324mg	Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma, Epres tea, Korpás zsemle ¹ E: 228kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 5g Cuk.: 12g Ca: 18mg	Fehér kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 404kcal Tel.zsír.: 1g CH: 67g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 19g Ca: 332mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Mb szendvics sonka ⁶ , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea E: 270kcal Tel.zsír.: 1g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 10g Ca: 22mg
Ebéd	Karfiolleves ^{1,7} , Magyaros csirkemáj, Bulgur ¹ , Alma E: 704kcal Tel.zsír.: 5g CH: 73g Só: 2,2g Zsír: 31g Feh.: 36g Cuk.: 13g Ca: 150mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Natur vagdalt ^{1,3,7,9,10,11} E: 730kcal Tel.zsír.: 6g CH: 67g Só: 1,9g Zsír: 38g Feh.: 23g Cuk.: 6g Ca: 176mg	Brokkolikrémleves ^{1,7} , Lecsős sertés szelet, Párolt rizs E: 571kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 1,4g Zsír: 33g Feh.: 24g Cuk.: 2g Ca: 160mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} E: 504kcal Tel.zsír.: 2g CH: 71g Só: 1,6g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 23g Ca: 44mg	Zöldségleves, Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ⁷ , Alma E: 615kcal Tel.zsír.: 5g CH: 83g Só: 1,5g Zsír: 15g Feh.: 36g Cuk.: 19g Ca: 463mg
Uzsonna	Tavaszi felvágott ⁶ , Trappista sajt szelet ⁷ , Margarin Emma, Csemege uborka szendvicsbe, Vizes zsemle ^{1,6} E: 312kcal Tel.zsír.: 9g CH: 20g Só: 0,6g Zsír: 19g Feh.: 16g Cuk.: 2g Ca: 206mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Lilahagyma, Kapros túrókrém ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 3g Ca: 139mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, jégcsapretek E: 270kcal Tel.zsír.: 6g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 29mg	Snidlinges tojáskrém ^{3,10} , Teljeskiőrlésű kenyér ¹ E: 273kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 15g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 40mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útravaló zala felvágott ⁶ , jégcsapretek E: 256kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 32mg
Energia:	1 305,77kcal	1 336,67kcal	1 069,31kcal	1 180,83kcal	1 140,49kcal
Zsír:	57,48g	53,64g	56,30g	42,52g	27,25g
Telített zsírsav:	15,61g	9,88g	11,39g	5,69g	8,83g
Fehérje:	62,20g	50,27g	38,06g	40,98g	54,51g
Szénhidrát:	137,16g	156,42g	118,35g	164,08g	168,11g
Cukor:	28,96g	18,28g	14,66g	26,30g	28,43g
Só:	3,06g	2,37g	2,26g	2,00g	2,53g
Ca:	774,77mg	639,36mg	206,18mg	416,11mg	516,99mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

13. hét 2025.03.24 - 2025.03.28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 291kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 419mg	Fehér kenyér ¹ , Duda Löncs felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tejeskávé ⁷ E: 492kcal Tel.zsír.: 5g CH: 63g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk.: 9g Ca: 334mg	Fehér kenyér ¹ , Gépsonka, Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 44g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 15g Cuk.: 10g Ca: 26mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Méz E: 352kcal Tel.zsír.: 1g CH: 55g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: g Ca: 325mg	Hot-dog ^{1,3,6,9,10} , Epres tea E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 15g Ca: 15mg
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Csikós tokány ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 711kcal Tel.zsír.: 4g CH: 64g Só: 1,1g Zsír: 35g Feh.: 34g Cuk.: 3g Ca: 128mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ E: 560kcal Tel.zsír.: 9g CH: 67g Só: 1,1g Zsír: 22g Feh.: 19g Cuk.: 9g Ca: 241mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott sertésszelet ^{1,3} , Zöldséges rizs, Csalamádé E: 721kcal Tel.zsír.: 2g CH: 102g Só: 1,2g Zsír: 24g Feh.: 27g Cuk.: 19g Ca: 68mg	Pirított tésztaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 439kcal Tel.zsír.: 4g CH: 50g Só: 1,0g Zsír: 22g Feh.: 12g Cuk.: 23g Ca: 129mg	Hajdúsági zöldségleves, Csirkepörkölt, Tarhonya köret ^{1,3} , Csemege uborka E: 624kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 1,2g Zsír: 28g Feh.: 35g Cuk.: 11g Ca: 75mg
Uzsonna	Tzaziki ⁷ , Főtt tojás ³ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 226kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 5g Ca: 119mg	Sajtos- répás vajkrém ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 159kcal Tel.zsír.: 3g CH: 18g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 63mg	Korpás zsemle K ₁ , Párizsi ⁶ , Piros Arany csemege E: 163kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: g Ca: 4mg	Egri Kefír, Korpás zsemle K ₁ E: 238kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 180mg	Diák stangli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 217kcal Tel.zsír.: 7g CH: 18g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 190mg
Energia:	1 227,12kcal	1 210,75kcal	1 189,70kcal	1 028,42kcal	1 132,42kcal
Zsír:	51,59g	46,19g	34,40g	36,72g	49,50g
Telített zsírsav:	7,49g	17,09g	4,22g	5,20g	8,94g
Fehérje:	57,07g	44,43g	48,58g	35,73g	54,65g
Szénhidrát:	130,25g	147,59g	174,23g	139,75g	114,26g
Cukor:	22,29g	18,39g	25,55g	22,61g	23,19g
Só:	1,89g	1,54g	2,29g	1,14g	2,61g
Ca:	666,31mg	637,57mg	98,42mg	634,59mg	280,69mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

14. hét 2025.03.31 - 2025.04.04

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	g
Fehérje:	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	g	g	g	g	g
Cukor:	g	g	g	g	g
Só:	g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Étkezés	2025.02.24	2025.02.25	2025.02.26	2025.02.27	2025.02.28
	09. hét 2025.03.01 - 2025.04.04				
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Házi húskrém ^{6,10} , Retek, Citromos tea	Baromfi párizsi ⁶ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6}	Vizes zsemle ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,10} , Erdei gyümölcsös tea, Savanyú káposzta (savanyúság)	Hot-dog ^{1,3,6,9,10} , Citromos tea	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Tavaszi felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Tejeskáv ⁷
Ebéd	Savanyú tojásleves ^{1,3,10} , Budapest csirkeragu sárgarépa koronggal ¹ , Párolt rizs, Alma	Csontleves száraztészta betéttel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ , Kenyér ebédhez 5 dkg ^{1,6}	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Májgaluskaleves ^{1,3} , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³	Zöldborsóleves, Sajtós tejfölös spagetti ^{1,7} , Alma
Uzsonna	Diák stangli ^{1,7} , Egri ivójoghurt ⁷	Fehér kenyér ¹ , Sajtós- répás vajkrém ⁷	Fehér kenyér ¹ , Lilahagyma, Hyza csirke pizza szelet ⁶	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kapros túrókrém ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , alma	Diák stangli ^{1,7} , Egri Kefír

Étkezés	2025.03.03	2025.03.04	2025.03.05 09. hét 2025.03.01 - 2025.04.04	2025.03.06	2025.03.07
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma, Karamellás tej ⁷ , Teljeskiőrlésű kenyér ¹	Vizes zsemle ^{1,6} , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷	Vizes zsemle ^{1,6} , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ , Savanyú káposzta (savanyúság), hamburger húspogácsa ^{1,3,-6,7,9,10}	Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Kigó uborka, Kakaó ⁷ , Korpás zsemle ¹
Ebéd	Köménymagléves kenyérkockával ¹ , Mézes-mustáros csirkemellcsíkok ^{1,7,10} , Bulgur ¹ , Mandarin	Pirított tarhonyaleves ^{1,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sajttal töltött pulykamell ^{1,3,7}	Köményes tojásleves ^{1,3} , Fokhagymás sertéssült, Párolt rizs, Céklasaláta	Tejfölös brokkolileves ^{1,7} , Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka	Húsgombóc leves ^{1,3} , Mákos tészta ^{1,3} , Alma
Uzsonna	Agria rozsos kenyér ¹ , Zöldfűszeres sajtkrém ⁷ , Lilahagyma	Turista ⁶ , Lilahagyma, Margarin Emma, Vizes zsemle ^{1,6}	Agria rozsos kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , jégcsapretek	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Házi húskrém ^{1,6,10} , Sárgarépa hasábok	Tejszínes kockasajt ⁷ , Tejes kifli egyenes ^{1,7}

Étkezés	2025.03.10	2025.03.11	2025.03.12	2025.03.13	2025.03.14
	09. hét 2025.03.01 - 2025.04.04				
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Tej 1.5% ⁷	Mb szendvics sonka ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Citromos tea, Vizes zsemle ^{1,6}	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Retek, Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Tej 1.5% ⁷	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Párizsi ⁶ , Erdei gyümölcsös tea
Ebéd	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} , Brassói aprópecsenye, Bulgur ¹ , mandarin	Lebbencsleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sült kolbász ⁶	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott halfilé ^{1,3,4} , Párolt rizs 1/2 adag, Franciasaláta ^{3,7,10}	Májgaluskaleves ^{1,3} , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ , Alma	Gulyásleves ⁹ , Zöldborsópörkölt ^{1,7} , Tészta köret (orsó) ¹ , Alma
Uzsonna	Korpás kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷	Fehér kenyér ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10}	Egri Kefír, Diák stangli ^{1,7}	Céklás sajtkrém ⁷ , Korpás zsemle ¹	Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma, Vizes zsemle ^{1,6}

Étkezés	2025.03.17	2025.03.18	2025.03.19	2025.03.20	2025.03.21
	09. hét 2025.03.01 - 2025.04.04				
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷	Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma, Epres tea, Korpás zsemle ¹	Fehér kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷	Agria rozsos kenyér ¹ , Mb szendvics sonka ⁶ , Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea
Ebéd	Karfiolleves ^{1,7} , Magyaros csirkemáj, Bulgur ¹ , Alma	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Natur vagdalt ^{1,3,7,9,10,11}	Brokkolikréml- eves ^{1,7} , Lecsós sertés szelet, Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9}	Zöldségleves, Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ⁷ , Alma
Uzsonna	Tavaszi felvágott ⁶ , Trappista sajt szelet ⁷ , Margarin Emma, Csemege uborka szendvicsbe, Vizes zsemle ^{1,6}	Agria rozsos kenyér ¹ , Lilahagyma, Kapros túrókrém ⁷	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, jégcsapretek	Snidlinges tojáskrém ^{3,10} , Teljeskiörlésű kenyér ¹	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , jégcsapretek

Étkezés	2025.03.24	2025.03.25	2025.03.26	2025.03.27	2025.03.28
	09. hét 2025.03.01 - 2025.04.04				
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Fehér kenyér ¹ , Duda Löncs felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tejeskávé ⁷	Fehér kenyér ¹ , Gépsonka, Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Méz	Hot-dog ^{1,3,6,9,10} , Epres tea
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Csikós tokány ^{1,7} , Párolt bulgur ¹	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rántott sertésszelet ^{1,3} , Zöldséges rizs, Csalamádé	Pirított tésztaleves ^{1,3,5,-6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³	Hajdúsági zöldségleves, Csirkepörkölt, Tarhonya köret ^{1,3} , Csemege uborka
Uzsonna	Tzaziki ⁷ , Főtt tojás ³ , Vizes zsemle ^{1,6}	Sajtos- répás vajkrém ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6}	Korpás zsemle K ¹ , Párizsi ⁶ , Piros Arany csemege	Egri Kefír, Korpás zsemle K ¹	Diák stangli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7}

Étlap

Füzesabony Iskola 6-10év

Étkezés	2025.03.31	2025.04.01	2025.04.02	2025.04.03	2025.04.04
			09. hét 2025.03.01 - 2025.04.04		