

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

1 Reggeli

<p>*tej</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>*sajtos croissant, csavart</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Z</p> <p>Energia: 538 (Kcal) 2251 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 31 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,50 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*zsemle</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,)</p> <p>Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*teljeskiörlesű kenyér</p> <p>A:=(Glutén,Szezámag,)</p> <p>Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*teljeskiörlesű kenyér</p> <p>A:=(Glutén,Szezámag,)</p> <p>Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*teljeskiörlesű kenyér</p> <p>A:=(Glutén,Szezámag,)</p> <p>Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
	<p>*sonka -baromfi</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 54 (Kcal) 226 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*főtt tojás</p> <p>A:=(Tojás,)</p> <p>Energia: 74 (Kcal) 310 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*felvágott (zala, párizsi)</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Mustár,)</p> <p>Energia: 141 (Kcal) 590 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*főtt virsli/krinolin, mustár, ketchup,</p> <p>A:=(Mustár,Kén-dioxid,Glutén,Szójabab,Te</p> <p>Energia: 291 (Kcal) 1215 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 72 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 25 (g) Cuk: 2 (g) Só: 2,96 (g) Nátr.: 1069 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
	<p>*vegyes kerti zöldség</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*vegyes kerti zöldség</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*vegyes kerti zöldség</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	

2 Tízórai

<p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*karamell</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 207 (Kcal) 867 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*kakaó</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 200 (Kcal) 836 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*tejeskávé</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 195 (Kcal) 815 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*banán</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 158 (Kcal) 662 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,08 (g) Nátr.: 33 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
---	--	---	--	--

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
<p>*kifli</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*zsemle</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,)</p> <p>Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*korpás kifli</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*zsemle</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,)</p> <p>Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*vajkrém</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 190 (Kcal) 794 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	

3 Ebéd

<p>*legényfogyó leves</p> <p>A:=(Zeller,Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 162 (Kcal) 679 (KJ) Feh.: 22 (g) Kol: 18 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 69 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 113 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*zöldség leves</p> <p>A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója)</p> <p>Energia: 39 (Kcal) 165 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*hagymakrémleves</p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója)</p> <p>Energia: 205 (Kcal) 856 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 78 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,47 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*paradicsom leves</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Szója)</p> <p>Energia: 181 (Kcal) 755 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 18 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 175 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*hidegsomag6.2</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójabab,)</p> <p>Energia: 664 (Kcal) 2775 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 88 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 26 (g) Cuk: 10 (g) Só: 2,98 (g) Nátr.: 684 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>*töltött nudli</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Szójabab,Diófélék,Tojás,M)</p> <p>Energia: 759 (Kcal) 3172 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 125 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 25 (g) Cuk: 36 (g) Só: 2,72 (g) Nátr.: 273 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*vajás galuska</p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 107 (Kcal) 447 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*natur karajszelet</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 192 (Kcal) 802 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 48 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 61 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*borsos tokány</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 207 (Kcal) 864 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 71 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 26 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,41 (g) Nátr.: 163 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p>*eper</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 28 (Kcal) 118 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*lencsefőzelék</p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója)</p> <p>Energia: 160 (Kcal) 670 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 74 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,95 (g) Nátr.: 17 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*párolt káposzta</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 79 (Kcal) 330 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 60 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,06 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*párolt rizs</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója)</p> <p>Energia: 288 (Kcal) 1203 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
<p>*teljeskiorlésu kenyér 6g</p> <p>A:=(Glutén,Szezám-mag,)</p> <p>Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*fokhagymás apróhús</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 187 (Kcal) 780 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,72 (g) Nátr.: 87 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*petrezselymes burgonya</p> <p>A:=(Tej,Glutén,)</p> <p>Energia: 315 (Kcal) 1317 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*cékla ecetes(édesítőszerrel)</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 50 (Kcal) 211 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 393 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
	<p>*teljeskiorlésu kenyér 6g</p> <p>A:=(Glutén,Szezám-mag,)</p> <p>Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>			
	<p>*cukrászsütemény</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,)</p> <p>Energia: 188 (Kcal) 784 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 37 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>			

4 Uzsonna

<p>*múzliszelet</p> <p>A:=(Glutén,Földimogyoró,Szójabab,Tej,Kén)</p> <p>Energia: 77 (Kcal) 321 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*gyümölcsle</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*alma</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*sajtos stangli/kifli</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,)</p> <p>Energia: 277 (Kcal) 1157 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 45 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
--	--	--	--	--

5 Vacsora

<p>*tepsis burgonya hússal, sajttal</p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szója)</p> <p>Energia: 567 (Kcal) 2369 (KJ) Feh.: 22 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.: 67 (g) Kalc.: 203 (mg) Zsír: 24 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,76 (g) Nátr.: 144 (mg) Tel.zsír: 11 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*hamburger</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 515 (Kcal) 2153 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 75 (mg) Zsír: 24 (g) Cuk: 6 (g) Só: 2,93 (g) Nátr.: 1070 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*rakott tészta hortobágyasan</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 513 (Kcal) 2144 (KJ) Feh.: 26 (g) Kol: 30 (g) Sz.h.: 80 (g) Kalc.: 88 (mg) Zsír: 18 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,97 (g) Nátr.: 373 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*zöldbab fozelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 182 (Kcal) 760 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 27 (g) Kalc.: 107 (mg) Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,54 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
--	---	---	---	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.05.04. - 2026.05.10.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum

4400 Nyíregyháza

Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
*csemege uborka(édesítőszerrel) A:=(Mustár.) Energia: 11 (Kcal) 47 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,92 (g) Nátr.: 768 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			*vagdalt/fasírt A:=(Glutén,Tojás.) Energia: 206 (Kcal) 860 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 51 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,51 (g) Nátr.: 243 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
			*fehér kenyér A:=(Glutén.) Energia: 192 (Kcal) 804 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,31 (g) Nátr.: 525 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	