

# Étlap

## 2026. május 25 - 2026. május 29

### Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Böngyöle<sup>1,6,7</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,6g <b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kaliforniai paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Burgonyás zsemle<sup>1</sup></b> E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,5g <b>Tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Kígyóuborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Forró csoki<sup>7</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g <b>Almás párna<sup>1,7</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,2g	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup></b> E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g <b>Kukoricás babajka<sup>1</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g <b>Kápia paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Tízórai</b>	<b>Házi Körtés, zabpelyhes keksz<sup>1,3</sup></b> E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	<b>Alma</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	<b>Banán</b> E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g	<b>Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű<sup>1,12</sup></b> E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Körte</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Panírozott csirkemell<sup>1</sup></b> E: 69kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Rizi-bizi<sup>9</sup></b> E: 188kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Őszibarack befőtt</b> E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,0g	<b>Vadas mártás pulykamellel<sup>1,7,9,10,12</sup></b> E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,6g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	<b>Húsgombóc<sup>3</sup></b> E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Paradicsommártás<sup>1</sup></b> E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 8g, Só: 0,8g <b>Főtt burgonya fél adag</b> E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Karfiollevés (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,6g <b>Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup></b> E: 245kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,1g
<b>Uzsonna</b>	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup></b> E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Jégsapretek</b> E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g <b>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Majonézes lencsekrém kkl<sup>3,10,12</sup></b> E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Hónapos retek</b> E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Limonádé<sup>12</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup></b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,3g <b>Házi húskrém kkl<sup>12</sup></b> E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>paradicsom</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Fehér kenyér<sup>1</sup></b> E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Fejes saláta</b> E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	<b>843,51kcal</b>	<b>886,27kcal</b>	<b>761,11kcal</b>	<b>786,86kcal</b>
<b>Zsír:</b>	<b>26,82g</b>	<b>26,13g</b>	<b>25,77g</b>	<b>26,43g</b>
<b>Telített zsírsav:</b>	<b>9,78g</b>	<b>11,34g</b>	<b>8,87g</b>	<b>12,73g</b>
<b>Fehérje:</b>	<b>26,25g</b>	<b>41,67g</b>	<b>24,77g</b>	<b>25,01g</b>
<b>Szénhidrát:</b>	<b>122,81g</b>	<b>112,63g</b>	<b>127,95g</b>	<b>105,80g</b>
<b>Cukrok:</b>	<b>19,28g</b>	<b>29,48g</b>	<b>49,63g</b>	<b>30,65g</b>
<b>Só:</b>	<b>3,26g</b>	<b>2,25g</b>	<b>2,50g</b>	<b>2,49g</b>
<b>Ca:</b>	<b>354,51mg</b>	<b>703,63mg</b>	<b>346,13mg</b>	<b>441,58mg</b>

**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. Csillagfűrt

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdeigyümölcs tea <sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Böngyöle <sup>1,6,7</sup> E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Vajkrém <sup>7</sup> E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Burgonyás zsemle <sup>1</sup> E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tojáskrém <sup>3,10</sup> E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Forró csoki <sup>7</sup> E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g Almás párna <sup>1,7</sup> E: 251kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 0,4g	UHT tej 2,8 <sup>7</sup> E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g Kukoricás babajka <sup>1</sup> E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Napraforgómagos sajtkrém <sup>7</sup> E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel <sup>1,3,7,9</sup> E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g Panírozott csirkemell <sup>1</sup> E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Rizi-bizi <sup>9</sup> E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g zabszelet banános <sup>1,6</sup> E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Eszterházy marhatokány <sup>1,7,10,12</sup> E: 200kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,9g Spagetti tészta <sup>1,3</sup> E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup> E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Húsgombóc <sup>3</sup> E: 139kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Paradicsommártás <sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 1,0g Főtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g Meggyes lepény (házi) <sup>1,3,7</sup> E: 353kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 58g, Cuk: 10g, Só: 0,1g
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos <sup>4</sup> E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Majonézes lencsekrém kkl <sup>3,10,12</sup> E: 42kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém kkl <sup>12</sup> E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt <sup>7</sup> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Fejes saláta E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
Energia:	1 035,10kcal	1 080,38kcal	1 026,52kcal	994,22kcal
Zsír:	34,04g	33,07g	43,58g	32,31g
Telített zsírsav:	10,24g	10,14g	12,71g	15,23g
Fehérje:	29,22g	46,91g	30,62g	33,40g
Szénhidrát:	146,58g	135,55g	126,80g	133,80g
Cukrok:	14,60g	16,96g	31,72g	24,97g
Só:	5,12g	4,10g	4,51g	3,74g
Ca:	79,03mg	427,70mg	376,41mg	512,95mg

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

# Alsó tagozatos Iskolás Étlap

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Böngyöle<sup>1,6,7</sup> E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g</p> <p>Vajkrém<sup>7</sup> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p> <p>Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g</p> <p>Burgonyás zsemle<sup>1</sup> E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g</p> <p>Tojáskrém<sup>3,10</sup> E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p>	<p>Forró csoki<sup>7</sup> E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g</p> <p>Almás párna<sup>1,7</sup> E: 251kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 0,4g</p>	<p>UHT tej 2,8<sup>7</sup> E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>Kukoricás babajka<sup>1</sup> E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g</p> <p>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g</p> <p>Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel<sup>1,3,7,9</sup> E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,1g</p> <p>Panírozott csirkemell<sup>1</sup> E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Rizi-bizi<sup>9</sup> E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>zabszelet banános<sup>1,6</sup> E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g</p> <p>Őszibarack befőtt E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,0g</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3,9</sup> E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g</p> <p>Eszterházy marhatokány<sup>1,7,10,12</sup> E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g</p> <p>Spagetti tészta<sup>1,3</sup> E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup> E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g</p> <p>Húsgombóc<sup>3</sup> E: 173kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Paradicsommártás<sup>1</sup> E: 155kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 1,1g</p> <p>Főtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup> E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g</p> <p>Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup> E: 499kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 81g, Cuk: 13g, Só: 0,2g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup> E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Majonézes lencsekrém kkl<sup>3,10,12</sup> E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Hónapos retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Házi húskrém kkl<sup>12</sup> E: 86kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Szeletelt sajt<sup>7</sup> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Fejes saláta E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p>
<b>Energia:</b>	1 276,85kcal	1 259,72kcal	1 164,61kcal	1 214,09kcal
<b>Zsír:</b>	43,41g	41,84g	50,49g	41,14g
<b>Telített zsírsav:</b>	12,81g	12,90g	14,30g	18,44g
<b>Fehérje:</b>	35,16g	55,88g	35,52g	38,93g
<b>Szénhidrát:</b>	179,46g	149,92g	140,23g	161,86g
<b>Cukrok:</b>	21,33g	20,84g	35,67g	30,47g
<b>Só:</b>	6,09g	4,86g	5,32g	4,16g
<b>Ca:</b>	104,13mg	531,48mg	470,25mg	599,14mg

### 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

# Felső tagozatos Iskolás Étlap

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Erdeigyümölcs tea<sup>12</sup></b> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Böngyöle<sup>1,6,7</sup></b> E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 1,2g <b>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g <b>Kaliforniai paprika</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g <b>Burgonyás zsemle<sup>1</sup></b> E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g <b>Tojáskrém<sup>3,10</sup></b> E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Kígyóuborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	<b>Forró csoki<sup>7</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g <b>Almás párna<sup>1,7</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 6g, Só: 0,4g	<b>UHT tej 2,8<sup>7</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g <b>Kukoricás babajka<sup>1</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g <b>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g <b>Kápia paprika</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel<sup>1,3,7,9</sup></b> E: 186kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g <b>Panírozott csirkemell<sup>1</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 1,0g <b>Rizi-bizi<sup>9</sup></b> E: 350kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>zabszelet banános<sup>1,6</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g <b>Őszibarack befőtt</b> E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	<b>Tojásleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g <b>Eszterházy marhatokány<sup>1,7,10,12</sup></b> E: 299kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 22g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 1,5g <b>Spagetti tészta<sup>1,3</sup></b> E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	<b>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g <b>Húsgombóc<sup>3</sup></b> E: 207kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Paradicsommártás<sup>1</sup></b> E: 181kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 12g, Só: 1,1g <b>Főtt burgonya fél adag</b> E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g <b>Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup></b> E: 609kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 7g, Feh.: 11g, CH: 96g, Cuk: 15g, Só: 0,2g
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiőrésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos<sup>4</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Jégcsapretek</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Teljeskiőrésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Majonézes lencsekrém kkl<sup>3,10,12</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Hónapos retek</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g	<b>Tönkölybúza párna (teljeskiőrésű)<sup>1,6</sup></b> E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g <b>Házi húskrém kkl<sup>12</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>paradicsom</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g	<b>Teljeskiőrésű rozskenyér<sup>1</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Szeletelt sajt<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Fejes saláta</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	1 408,04kcal	1 371,38kcal	1 354,51kcal	1 411,46kcal
<b>Zsír:</b>	49,88g	47,30g	58,61g	51,26g
<b>Telített zsírsav:</b>	13,82g	14,12g	15,55g	22,71g
<b>Fehérje:</b>	39,08g	61,08g	45,35g	44,89g
<b>Szénhidrát:</b>	193,23g	158,84g	156,78g	180,79g
<b>Cukrok:</b>	21,86g	22,02g	38,55g	34,33g
<b>Só:</b>	6,79g	5,70g	5,84g	4,80g
<b>Ca:</b>	120,86mg	551,20mg	481,85mg	686,28mg

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

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel <sup>1,3,7,9</sup> E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g Panírozott csirkemell <sup>1</sup> E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g Rizi-bizi <sup>9</sup> E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Őszibarack befőtt E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,0g	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g Eszterházy marhatokány <sup>1,7,10,12</sup> E: 336kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,8g Spagetti tészta <sup>1,3</sup> E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup> E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Húsgombóc <sup>3</sup> E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Paradicsommártás <sup>1</sup> E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 1,4g Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez <sup>1</sup> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Karfiolleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Meggyes lepény (házi) <sup>1,3,7</sup> E: 712kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 111g, Cuk: 17g, Só: 0,3g
Energia:	861,33kcal	822,77kcal	842,30kcal	849,83kcal
Zsír:	26,43g	33,97g	28,74g	27,88g
Telített zsírsav:	5,23g	7,43g	1,72g	8,96g
Fehérje:	26,56g	38,82g	26,06g	15,86g
Szénhidrát:	124,39g	82,20g	114,53g	124,83g
Cukrok:	11,53g	6,48g	14,57g	21,71g
Só:	4,90g	3,46g	6,05g	2,13g
Ca:	117,55mg	119,68mg	76,24mg	145,80mg

**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

## Felnőtt Étlap

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel<sup>1,3,7,9</sup></p> <p>E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g</p> <p>Panírozott csirkemell<sup>1</sup></p> <p>E: 165kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 1,4g</p> <p>Rizi-bizi<sup>9</sup></p> <p>E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g</p> <p>Őszibarack befőtt</p> <p>E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g</p> <p>Eszterházy marhatokány<sup>1,7,10,12</sup></p> <p>E: 336kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,8g</p> <p>Spagetti tészta<sup>1,3</sup></p> <p>E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p>	<p>Tavaszi karalábéleves<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g</p> <p>Húsgombóc<sup>3</sup></p> <p>E: 237kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Paradicsommártás<sup>1</sup></p> <p>E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 12g, Só: 1,4g</p> <p>Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1</sup></p> <p>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></p> <p>E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g</p> <p>Meggyes lepény (házi)<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 712kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 111g, Cuk: 17g, Só: 0,3g</p>
Energia:	861,33kcal	822,77kcal	842,30kcal	849,83kcal
Zsír:	26,43g	33,97g	28,74g	27,88g
Telített zsírsav:	5,23g	7,43g	1,72g	8,96g
Fehérje:	26,56g	38,82g	26,06g	15,86g
Szénhidrát:	124,39g	82,20g	114,53g	124,83g
Cukrok:	11,53g	6,48g	14,57g	21,71g
Só:	4,90g	3,46g	6,05g	2,13g
Ca:	117,55mg	119,68mg	76,24mg	145,80mg

### 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. Csillagfűrt