

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 240mg
	Sajtos kifli ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Burgonyás zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Meggyes rétes ^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 6g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	
	Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg	Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
		Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg			
Tízórai	Banános túrókrém ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 40mg	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Narancs E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Húsos tészta kkl ^{1,7} E: 297kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 18mg	Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 6g, Só: 0,7g, Ca: 178mg	Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 134kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 18mg	Párolt pulykamell E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 81kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
		Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 119kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 166kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk: 7g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 236kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 272mg
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg
	Szárnyas májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Kockasajt ⁷ E: 32kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 80mg	Tojáskrém ^{3,10} E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Lencsekrém ^{10,12} E: 48kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	784,13kcal	841,06kcal	768,96kcal	796,76kcal	766,66kcal
Zsír:	27,99g	34,89g	22,94g	21,62g	21,69g
Telített zsírsav:	10,16g	17,28g	9,03g	8,27g	11,75g
Fehérje:	31,95g	41,18g	34,02g	35,60g	18,93g
Szénhidrát:	110,42g	87,78g	104,76g	113,51g	119,76g
Cukrok:	31,02g	27,99g	22,02g	23,33g	44,58g
Só:	1,83g	3,13g	2,39g	2,46g	1,35g
Ca:	390,46mg	766,59mg	397,71mg	360,20mg	553,60mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Meggyes rétes ^{1,3} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 122kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 24mg Húsos tészta kkl ^{1,7} E: 412kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 46g, Cuk: 3g, Só: 0,9g, Ca: 24mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 218kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kertészleves ^{1,7,9} E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 24mg Párolt bulgur ^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Köményleves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Píritott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párolt pulykamell E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 256kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 49g, Cuk: 10g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tejberizs ⁷ E: 391kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 57g, Cuk: 18g, Só: 0,5g, Ca: 480mg Fahéj szórat E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Szárnyas májkrém ¹ E: 29kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Kockasajt ⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 155mg Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáskrém ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Lencsekrém ^{10,12} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Energia:	1 030,91kcal	1 079,90kcal	1 008,35kcal	988,50kcal	1 099,35kcal
Zsír:	37,43g	46,13g	32,63g	25,24g	35,74g
Telített zsírsav:	11,61g	12,23g	10,76g	6,34g	19,47g
Fehérje:	35,01g	41,44g	45,12g	42,22g	28,40g
Szénhidrát:	130,65g	141,10g	128,46g	144,03g	158,55g
Cukrok:	16,76g	35,59g	18,39g	14,84g	57,12g
Só:	3,50g	5,78g	4,63g	4,83g	1,81g
Ca:	406,29mg	441,67mg	405,63mg	38,21mg	983,79mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Sajtos kifli^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas (Kornspitz) kifli^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Szeletelt sajt E: 98kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Forró csoki⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Rozsos babajka¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Meggyes rétes^{1,3} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 30mg Húsos tészta kkl^{1,7} E: 491kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 54g, Cuk: 4g, Só: 1,2g, Ca: 30mg	Lebbencsleves^{1,9,12} E: 169kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Kelkáposzta főzelék^{1,12} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 6g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Fűszeres aprópecsenye¹² E: 272kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Kertészleves^{1,7,9} E: 81kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 223kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 30mg Párolt bulgur^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Köményleves^{1,9} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Pírított zsemle/kenyér kocka^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párolt pulykamell E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Paradicsomos burgonyafőzelék¹ E: 317kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 60g, Cuk: 12g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tejberizs⁷ E: 433kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 66g, Cuk: 20g, Só: 0,6g, Ca: 490mg Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fahéj szórat E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Szárnycsajtkrém¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Kockasajt⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 155mg Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáskrém^{3,10} E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Lencsekrém^{10,12} E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gyümölcs joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű^{1,12} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
Energia:	1 233,10kcal	1 257,32kcal	1 195,67kcal	1 153,36kcal	1 303,33kcal
Zsír:	47,83g	55,71g	41,82g	31,51g	40,67g
Telített zsírsav:	14,83g	13,49g	14,37g	7,40g	21,50g
Fehérje:	41,59g	46,94g	55,60g	48,19g	32,57g
Szénhidrát:	150,18g	170,40g	143,36g	164,72g	191,86g
Cukrok:	20,67g	51,41g	22,90g	17,66g	70,47g
Só:	4,47g	6,57g	5,63g	5,79g	2,37g
Ca:	509,32mg	466,14mg	506,67mg	48,84mg	1 102,90mg

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. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg
	Sajtos kifli ^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Magvas (Kornspitz) kifli ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Meggyes rétes ^{1,3} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 27g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	
	Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt E: 130kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} E: 186kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 34mg	Lebbencsleves ^{1,9,12} E: 200kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 1,9g, Ca: 0mg	Kertészleves ^{1,7,9} E: 99kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g, Ca: 0mg	Köményleves ^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 3g, Só: 0,9g, Ca: 0mg
	Húsos tészta kkl ^{1,7} E: 567kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 62g, Cuk: 4g, Só: 1,5g, Ca: 34mg	Kelkáposzta főzelék ^{1,12} E: 203kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk: 6g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Csirkemell paprikás ^{1,7,12} E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 34mg	Pírított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Tejberizs ⁷ E: 499kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 22g, Só: 0,7g, Ca: 528mg
		Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 305kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Párolt bulgur ^{1,9} E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Párolt pulykamell E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 355kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, Cuk: 12g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Fahéj szórat E: 89kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg
	Szárnycsajtkrém ¹ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Kockasajt ⁷ E: 94kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 1,0g, Ca: 235mg	Tojáskrém ^{3,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Lencsekrém ^{10,12} E: 117kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
	Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	1 353,17kcal	1 437,43kcal	1 382,24kcal	1 352,23kcal	1 412,77kcal
Zsír:	53,21g	65,69g	47,63g	41,60g	42,89g
Telített zsírsav:	15,77g	17,13g	15,54g	9,79g	22,21g
Fehérje:	45,40g	54,22g	63,20g	56,99g	34,45g
Szénhidrát:	163,55g	193,38g	168,51g	182,16g	211,84g
Cukrok:	21,74g	62,92g	28,06g	18,76g	74,92g
Só:	5,01g	7,68g	6,62g	6,54g	2,68g
Ca:	525,94mg	622,52mg	536,30mg	58,98mg	1 155,80mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 37mg Húsos tészta kkl^{1,7} E: 676kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 77g, Cuk: 5g, Só: 1,8g, Ca: 36mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Lebbencsleves^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Kelkáposzta főzelék^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Fűszeres aprópecsenye¹² E: 338kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Kertészleves^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 36mg Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Paradicsomos burgonyafőzelék¹ E: 402kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 75g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Tejberizs⁷ E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 90g, Cuk: 24g, Só: 0,8g, Ca: 560mg Fahéj szórat E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 975,37kcal Zsír: 42,10g Telített zsírsav: 8,02g Fehérje: 30,46g Szénhidrát: 112,53g Cukrok: 26,50g Só: 3,50g Ca: 158,30mg	Energia: 940,94kcal Zsír: 50,60g Telített zsírsav: 5,37g Fehérje: 34,45g Szénhidrát: 83,24g Cukrok: 9,63g Só: 5,49g Ca: 133,91mg	Energia: 959,05kcal Zsír: 33,27g Telített zsírsav: 6,34g Fehérje: 45,44g Szénhidrát: 162,17g Cukrok: 57,34g Só: 5,15g Ca: 145,86mg	Energia: 803,41kcal Zsír: 27,21g Telített zsírsav: 2,61g Fehérje: 43,23g Szénhidrát: 95,04g Cukrok: 13,30g Só: 4,57g Ca: 21,93mg	Energia: 840,23kcal Zsír: 22,24g Telített zsírsav: 10,26g Fehérje: 18,93g Szénhidrát: 138,40g Cukrok: 26,42g Só: 1,98g Ca: 634,05mg

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. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 37mg Húsos tészta kkl^{1,7} E: 676kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 4g, Feh.: 24g, CH: 77g, Cuk: 5g, Só: 1,8g, Ca: 36mg	Lebbencsleves^{1,9,12} E: 251kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Kelkáposzta főzelék^{1,12} E: 229kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Fűszeres aprópecsenye¹² E: 338kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Kertészleves^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg Csirkemell paprikás^{1,7,12} E: 291kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 36mg Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Köményleves^{1,9} E: 141kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Paradicsomos burgonyafőzelék¹ E: 402kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 75g, Cuk: 12g, Só: 1,4g, Ca: 0mg	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 177kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tejberizs⁷ E: 564kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 15g, CH: 90g, Cuk: 24g, Só: 0,8g, Ca: 560mg Fahéj szórat E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 895,87kcal Zsír: 41,65g Telített zsírsav: 8,02g Fehérje: 29,86g Szénhidrát: 94,53g Cukrok: 8,50g Só: 3,49g Ca: 134,75mg	Energia: 818,45kcal Zsír: 50,15g Telített zsírsav: 5,17g Fehérje: 30,40g Szénhidrát: 57,74g Cukrok: 9,63g Só: 4,64g Ca: 133,91mg	Energia: 844,33kcal Zsír: 33,12g Telített zsírsav: 6,34g Fehérje: 43,49g Szénhidrát: 94,67g Cukrok: 9,34g Só: 5,07g Ca: 136,86mg	Energia: 803,41kcal Zsír: 27,21g Telített zsírsav: 2,61g Fehérje: 43,23g Szénhidrát: 95,04g Cukrok: 13,30g Só: 4,77g Ca: 21,93mg	Energia: 892,43kcal Zsír: 22,84g Telített zsírsav: 10,26g Fehérje: 19,53g Szénhidrát: 148,90g Cukrok: 36,92g Só: 1,99g Ca: 649,80mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt