

Bölcsődés étlap

Étlap
2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	Tejeskávé^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Zöldséges stangli^{1,7} E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Korpás bagett¹ E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt tojás³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vaníliás tej⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Sajtos masni^{1,3,7} E: 132kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Zsemle¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kockasajt⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 119mg Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Tízórai	Gyümölcs joghurt⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Körteturmix⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 160mg	Gyümölcssaláta¹² E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Ananászos túrókrém⁷ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 56mg
Ebéd	Tavaszi rizses hús⁹ E: 283kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 0mg cékla E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 115mg	Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 18mg Petrezselymes burgonya E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Köményes sertéssült¹² E: 107kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 225kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Mákos guba^{1,7} E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 192mg
Uzsonna	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém⁷ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 18mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Energia:	827,17kcal	802,05kcal	757,38kcal	839,02kcal	813,14kcal
Zsír:	21,74g	27,96g	33,70g	31,39g	27,17g
Telített zsírsav:	7,48g	11,28g	11,31g	14,17g	15,75g
Fehérje:	27,59g	31,89g	31,70g	46,44g	35,28g
Szénhidrát:	122,05g	94,43g	99,13g	90,06g	103,16g
Cukrok:	33,49g	26,53g	27,04g	28,42g	30,53g
Só:	2,90g	2,50g	2,35g	2,71g	1,71g
Ca:	436,11mg	659,22mg	386,25mg	821,63mg	794,27mg

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. Tel 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
Előmezevesztető: Juhászne Konyha Anikó
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu
A változás jogát fenntartjuk!

Óvodás Étlap

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Korpás bagett ¹ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt tojás ³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vaníliás tej ⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Sajtos masni ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg 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	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 165mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Tavaszi rizses hús ⁹ E: 412kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 0mg cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 77kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 131mg Rántott halrúd (sütőben sütte) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 174kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 24mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 172kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 24mg Petrezselymes burgonya E: 210kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Fokhagymás sertés sült ¹² E: 247kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Mandarin E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Mákos tészta ¹ E: 366kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szendvics sonka E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, 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 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 Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 078,80kcal	1 014,37kcal	1 053,82kcal	1 089,79kcal	1 026,45kcal
Zsír:	26,85g	29,18g	50,25g	45,04g	30,20g
Telített zsírsav:	6,73g	7,05g	18,44g	18,69g	11,16g
Fehérje:	38,13g	37,20g	41,53g	51,79g	29,59g
Szénhidrát:	165,50g	152,71g	121,62g	115,82g	154,29g
Cukrok:	40,86g	34,99g	23,60g	19,91g	23,00g
Só:	4,89g	4,59g	3,82g	5,30g	2,92g
Ca:	388,08mg	248,79mg	423,46mg	578,77mg	408,50mg

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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Korpás bagett ¹ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Főtt tojás ³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Sajtos masni ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, 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 Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Vajkrém ⁷ 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	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Kockasajt ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 165mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 13g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Tavaszi rizses hús ⁹ E: 502kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 64g, Cuk: 2g, Só: 2,2g, Ca: 0mg cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 1,0g, Ca: 144mg Rántott halrúd (sütőben sütte) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 30mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 213kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 30mg Petrezselymes burgonya E: 246kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 308kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Fokhagymás sertés sült ¹² E: 284kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 131kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Mákos tészta ¹ E: 444kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 32mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Zala felvágott ⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, 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 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 Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 281,84kcal	1 210,51kcal	1 309,37kcal	1 294,95kcal	1 163,19kcal
Zsír:	36,15g	38,63g	66,75g	55,23g	35,09g
Telített zsírsav:	9,22g	9,45g	23,17g	22,70g	11,95g
Fehérje:	45,79g	43,85g	47,14g	60,16g	32,54g
Szénhidrát:	186,85g	183,98g	144,39g	135,26g	174,09g
Cukrok:	45,82g	51,66g	36,76g	27,56g	29,15g
Só:	5,91g	5,47g	4,80g	6,27g	3,35g
Ca:	486,23mg	282,55mg	544,16mg	687,55mg	462,05mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, 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	Vaníliás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Zöldséges stangli ^{1,7} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Korpás bagett ¹ E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Sajtos masni ^{1,3,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{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	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg		Vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Kockasajt ⁷ E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 250mg
	TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Főtt tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg		Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g, Ca: 32mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,9} E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,8g, Ca: 0mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9,12} E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 0mg
	Tavaszi rizses hús ⁹ E: 571kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 2,5g, Ca: 0mg	Finomfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 152mg	Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal ⁷ E: 251kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 34mg	Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 341kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Mákos tésztá ¹ E: 508kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 77g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Rántott halrúd (sütőben sütve) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 239kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Fokhagymás sertés sült ¹² E: 349kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 18g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	
		Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	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	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 240kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 38mg	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	Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zala felvágott ⁶ E: 80kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt E: 130kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg	
			Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	1 384,67kcal	1 378,88kcal	1 415,58kcal	1 450,77kcal	1 308,17kcal
Zsír:	39,24g	45,99g	72,23g	64,69g	41,56g
Telített zsírsav:	9,47g	11,11g	23,90g	26,27g	14,06g
Fehérje:	49,46g	50,20g	50,87g	67,91g	36,04g
Szénhidrát:	201,08g	208,15g	157,00g	144,78g	191,96g
Cukrok:	47,10g	63,27g	40,95g	31,07g	34,38g
Só:	6,44g	6,21g	5,22g	6,64g	4,20g
Ca:	494,83mg	318,49mg	562,55mg	766,54mg	579,18mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Paradicsomleves betűtészta^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g, Ca: 0mg cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 160mg Rántott halrúd (sütőben sültve)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 36mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 36mg Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g, Ca: 0mg Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 375kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Mákos tészta¹ E: 621kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
Energia: 913,01kcal Zsír: 25,22g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 34,87g Szénhidrát: 130,50g Cukrok: 21,83g Só: 5,10g Ca: 104,40mg	Energia: 857,09kcal Zsír: 29,09g Telített zsírsav: 4,80g Fehérje: 30,22g Szénhidrát: 105,49g Cukrok: 10,35g Só: 5,18g Ca: 287,32mg	Energia: 871,29kcal Zsír: 45,50g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 37,60g Szénhidrát: 99,93g Cukrok: 24,99g Só: 3,56g Ca: 171,48mg	Energia: 899,72kcal Zsír: 42,80g Telített zsírsav: 11,47g Fehérje: 43,89g Szénhidrát: 81,26g Cukrok: 16,55g Só: 4,60g Ca: 120,66mg	Energia: 825,77kcal Zsír: 28,60g Telített zsírsav: 5,10g Fehérje: 23,37g Szénhidrát: 115,23g Cukrok: 7,06g Só: 3,07g Ca: 343,93mg

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. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Paradicsomleves betűtészta^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 14g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Tavaszi rizses hús⁹ E: 626kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk: 2g, Só: 3,0g, Ca: 0mg	Karfiolleves (magyaros) tészta^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 160mg Rántott halrúd (sütőben sütve)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 36mg Pikáns sült csirkecomb napraforgómaggal⁷ E: 306kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 36mg Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,9} E: 68kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 2,0g, Ca: 0mg Sárgaborsó főzelék^{1,12} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Fokhagymás sertés sült¹² E: 387kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Mandarin E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldbableves magyaros^{1,3,9,12} E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Mákos tészta¹ E: 621kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 95g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
Energia: 849,51kcal Zsír: 25,12g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 33,56g Szénhidrát: 116,59g Cukrok: 15,93g Só: 4,38g Ca: 69,40mg	Energia: 857,09kcal Zsír: 29,09g Telített zsírsav: 4,80g Fehérje: 30,22g Szénhidrát: 105,49g Cukrok: 10,35g Só: 5,18g Ca: 287,32mg	Energia: 871,29kcal Zsír: 45,50g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 37,60g Szénhidrát: 99,93g Cukrok: 24,99g Só: 3,56g Ca: 171,48mg	Energia: 875,71kcal Zsír: 42,22g Telített zsírsav: 11,40g Fehérje: 42,69g Szénhidrát: 77,81g Cukrok: 16,55g Só: 4,60g Ca: 118,20mg	Energia: 825,77kcal Zsír: 28,60g Telített zsírsav: 5,10g Fehérje: 23,37g Szénhidrát: 115,23g Cukrok: 7,06g Só: 3,07g Ca: 343,93mg

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. Csillagfűrt