

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Bagett ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Kukoricás babajka ¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Lenmagvas zsemle ¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Mákos rigó ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Böngyöle ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, 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	Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Kockasajt ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 111mg	Tojás pástétom ^{3,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg
	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Újhagyma E: 3kcal, 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	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 160mg	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g, Ca: 256mg	Almás túrókrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 56mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,8} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 174kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 24g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 18mg	Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 18mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Burgonyapüré hercegnő módra ⁷ E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 80mg	Sült pulykacomb E: 78kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Spagetti tészta ^{1,3} E: 191kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 79kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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	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
	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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
	Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Tejfölös túró ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 26mg	Házi Pizzakrém ¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baromfi párizsi E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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
		Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg			
Energia:	789,15kcal	807,00kcal	891,29kcal	838,56kcal	813,86kcal
Zsír:	31,89g	26,32g	27,91g	27,95g	24,42g
Telített zsírsav:	10,76g	11,71g	12,56g	11,34g	12,83g
Fehérje:	28,96g	36,29g	47,85g	37,94g	23,94g
Szénhidrát:	100,66g	110,94g	107,41g	109,91g	140,18g
Cukrok:	22,43g	43,31g	22,72g	19,54g	49,63g
Só:	2,20g	3,88g	1,85g	2,45g	2,20g
Ca:	588,61mg	643,69mg	461,12mg	425,17mg	618,92mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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	Eper-Homoktövis gyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Bagett ¹ E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g, 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	Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Kockasajt ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 111mg	Tojáspástétom ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, 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	Új hagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Rizsleves ⁹ E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Tojásleves ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Rántott leves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 120kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 240kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 46g, Cuk: 33g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 222kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 24mg	Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 338kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 11g, CH: 46g, Cuk: 18g, Só: 0,4g, Ca: 464mg
	Rizi-bizi ⁹ E: 248kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg	Sült tarja E: 189kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Spagetti tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 24mg	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
			Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Fűszeres pulykacsikok ¹² E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Kakaó szórat E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, 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	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Tejfölös túró ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 32mg	Házi Pizzakrém ¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg
	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baromfi párizsi E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg			
Energia:	992,69kcal	996,35kcal	1 041,43kcal	975,85kcal	1 045,54kcal
Zsír:	37,57g	41,30g	32,94g	34,90g	29,07g
Telített zsírsav:	7,54g	13,75g	9,13g	12,83g	13,63g
Fehérje:	38,45g	32,81g	46,35g	45,96g	28,76g
Szénhidrát:	125,66g	119,21g	132,29g	120,43g	180,46g
Cukrok:	14,18g	46,18g	16,95g	18,24g	50,55g
Só:	4,90g	5,02g	3,51g	3,99g	3,34g
Ca:	389,81mg	417,23mg	134,12mg	439,05mg	498,94mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Bagett ¹ E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Újmagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Lenmagvas zsemle ¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Mákos rigó ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kockasajt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 223mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Böngyöle ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Tojáspástétom ^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 152kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Rizi-bizi ⁹ E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	Rizsleves ⁹ E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 56g, Cuk: 39g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Sült tarja E: 253kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Tojásleves ^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} E: 281kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 23g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 30mg Spagetti tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott leves ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fejlesztett bab főzelék ^{1,7,12} E: 347kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 36mg Fűszeres pulykacsíkok ¹² E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Burgonyaleves ^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Tejbegríz (tejbedara) ^{1,7} E: 387kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 20g, Só: 0,5g, Ca: 512mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kakaó szórat E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baromfi párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, 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 tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tejfölös túró ⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 38mg 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 Házi Pizzakrém ¹² E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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 Napraforgómagos sajtkrém ⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 200,31kcal	1 222,61kcal	1 224,78kcal	1 205,88kcal	1 198,56kcal
Zsír:	49,82g	56,62g	41,45g	48,01g	33,04g
Telített zsírsav:	10,14g	18,92g	12,21g	18,14g	14,97g
Fehérje:	45,06g	39,81g	54,39g	55,65g	32,68g
Szénhidrát:	143,50g	133,83g	150,18g	138,90g	217,28g
Cukrok:	17,89g	55,28g	24,06g	23,30g	67,91g
Só:	5,73g	6,26g	4,16g	5,17g	3,78g
Ca:	485,01mg	514,31mg	167,85mg	637,37mg	557,52mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Bagett¹ E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Kukoricás babajka¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Újhagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Mákos rigó^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kockasajt⁷ E: 94kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 1,0g, Ca: 235mg TV paprika E: 10kcal, 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 Böngyöle^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 6g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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
Ebéd	Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 1,9g, Ca: 0mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 178kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Rizi-bizi⁹ E: 350kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0mg	Rizsleves⁹ E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 337kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 64g, Cuk: 43g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Sült tarja E: 315kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 9g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Tojásleves^{1,3,9} E: 135kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 318kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,5g, Ca: 34mg Spagetti tészta^{1,3} E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott leves^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Fejtettbab főzelék^{1,7,12} E: 416kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 55g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 42mg Fűszeres pulykacsíkok¹² E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 432kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 62g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 528mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kakaó szórat E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, 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 Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baromfi párizsi E: 77kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, 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 Tejfölös túró⁷ E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 50mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, 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 Házi Pizzakrém¹² E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 342,66kcal	1 350,28kcal	1 343,98kcal	1 380,37kcal	1 329,67kcal
Zsír:	58,00g	64,31g	46,92g	57,13g	37,03g
Telített zsírsav:	10,91g	20,88g	13,83g	20,48g	16,64g
Fehérje:	50,94g	43,89g	59,58g	63,46g	36,16g
Szénhidrát:	156,33g	143,89g	161,96g	154,63g	244,86g
Cukrok:	18,74g	59,98g	29,03g	24,44g	79,92g
Só:	6,69g	6,80g	4,83g	6,07g	4,30g
Ca:	499,97mg	527,56mg	197,42mg	668,66mg	583,09mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 0mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Rizi-bizi⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg	Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Sült pulykacomb E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 354kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g, Ca: 36mg Spagetti tészta^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, 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 Fejttbab főzelék^{1,7,12} E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 48mg Fűszeres pulykacsíkok¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 0mg Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 496mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kakaó szórát E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 759,60kcal Zsír: 36,13g Telített zsírsav: 2,39g Fehérje: 34,93g Szénhidrát: 81,47g Cukrok: 5,30g Só: 5,09g Ca: 100,17mg	Energia: 893,50kcal Zsír: 26,92g Telített zsírsav: 4,68g Fehérje: 43,40g Szénhidrát: 114,81g Cukrok: 57,57g Só: 6,59g Ca: 160,01mg	Energia: 919,77kcal Zsír: 35,55g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 43,48g Szénhidrát: 99,48g Cukrok: 23,85g Só: 3,50g Ca: 136,35mg	Energia: 786,50kcal Zsír: 35,85g Telített zsírsav: 8,21g Fehérje: 41,74g Szénhidrát: 75,67g Cukrok: 3,39g Só: 3,81g Ca: 118,50mg	Energia: 821,66kcal Zsír: 20,80g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 19,26g Szénhidrát: 177,51g Cukrok: 71,91g Só: 2,41g Ca: 538,75mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 0mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Rizi-bizi⁹ E: 392kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 69g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg	Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Paradicsomos káposztafőzelék¹ E: 412kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 79g, Cuk: 53g, Só: 2,1g, Ca: 0mg Sült pulykacomb E: 218kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Tojásleves^{1,3,9} E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Vadas marhatokány^{1,7,10,12} E: 354kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 28g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,8g, Ca: 36mg Spagetti tészta^{1,3} E: 336kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, 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 Fejttbab főzelék^{1,7,12} E: 420kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 48mg Fűszeres pulykacsíkok¹² E: 177kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Burgonyaleves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 0mg Tejbegríz (tejbedara)^{1,7} E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 22g, Só: 0,5g, Ca: 496mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kakaó szórát E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 759,60kcal Zsír: 36,13g Telített zsírsav: 2,39g Fehérje: 34,93g Szénhidrát: 81,47g Cukrok: 5,30g Só: 5,09g Ca: 100,17mg	Energia: 893,50kcal Zsír: 26,92g Telített zsírsav: 4,68g Fehérje: 43,40g Szénhidrát: 114,81g Cukrok: 57,57g Só: 6,59g Ca: 160,01mg	Energia: 840,27kcal Zsír: 35,10g Telített zsírsav: 7,93g Fehérje: 42,88g Szénhidrát: 81,48g Cukrok: 5,85g Só: 3,49g Ca: 112,80mg	Energia: 786,50kcal Zsír: 35,85g Telített zsírsav: 8,21g Fehérje: 41,74g Szénhidrát: 75,67g Cukrok: 3,39g Só: 3,81g Ca: 118,50mg	Energia: 821,66kcal Zsír: 20,80g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 19,26g Szénhidrát: 177,51g Cukrok: 71,91g Só: 2,41g Ca: 538,75mg

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