

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12,2g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 104kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 1,2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Fahéjas gabonapehely ¹ E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4,2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Rozsos babajka ¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0,2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Korpás zsemle ¹ E: 71kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Zsemle ¹ E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg		sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
			Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Főtt tojás ³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Újhagyma E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg				
Tízórai	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 9,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Házi Almás, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Banános túrókrém ⁷ E: 109kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 17,8g, Só: 0,0g, Ca: 40mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Meggyes túrókrém ⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 6,9g, Só: 0,0g, Ca: 56mg
Ebéd	Bácskai rizseshús ¹² E: 252kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 1,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Rántott halrúd (sütőben sütv) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0,6g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Dubarry csirkemell ^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 3,0g, Só: 0,7g, Ca: 32mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0,9g, Só: 0,6g, Ca: 18mg	Mákos guba ^{1,7} E: 287kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 8,0g, Só: 0,7g, Ca: 192mg
	cékla E: 19kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 1,8g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3,0g, Só: 0,6g, Ca: 96mg	Zöldséges bulgur ^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Köményes sertésapró E: 102kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg
	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
	Kockasajt Medve, natúr ⁷ E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 123mg	Szárnycsaj májkrém ¹ E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Körözött ⁷ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,2g, Ca: 24mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baromfi sajtos párizsi ⁷ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt ⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg
Energia:	838,07kcal	778,16kcal	819,89kcal	778,86kcal	832,75kcal
Zsír:	29,58g	23,91g	26,83g	28,85g	31,22g
Telített zsírsav:	12,62g	8,23g	12,57g	11,80g	16,10g
Fehérje:	31,82g	26,64g	46,75g	31,87g	41,47g
Szénhidrát:	107,59g	111,52g	110,82g	95,00g	90,76g
Cukrok:	26,83g	22,39g	31,55g	26,39g	24,85g
Só:	2,62g	2,01g	2,84g	2,50g	2,20g
Ca:	472,69mg	376,88mg	357,99mg	407,19mg	723,04mg

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 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12,4g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2,4g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Fahéjas gabonapehely ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8,4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg		sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
			Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Főtt tojás ³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg
Ebéd	Minestrone leves ^{1,3,7,9,12} E: 149kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 3,2g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1,3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 60kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0,7g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4,0g, Só: 0,9g, Ca: 24mg
	Bácskai rizseshús ¹² E: 378kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 1,2g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4,0g, Só: 0,8g, Ca: 128mg	Dubarry csirkemell ^{1,7} E: 193kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 7g, Cuk: 4,3g, Só: 1,0g, Ca: 48mg	Píritott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Mákos guba ^{1,7} E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 9,9g, Só: 0,8g, Ca: 240mg
	cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 3,5g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0,2g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Petrezselymes burgonya E: 210kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0,4g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 1,2g, Só: 0,9g, Ca: 24mg	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 3,6g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köményes sertésapró E: 215kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Kockasajt Medve, natúr ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1,7g, Só: 0,7g, Ca: 164mg	Lencsekrém ^{10,12} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Körözött ⁷ E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1,3g, Só: 0,4g, Ca: 28mg	Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baromfi sajtos párizsi ⁷ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt ⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg
			Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	1 137,05kcal	1 093,92kcal	993,07kcal	1 091,70kcal	1 031,34kcal
Zsír:	43,00g	33,75g	27,07g	51,73g	34,87g
Telített zsírsav:	15,41g	7,44g	9,07g	13,54g	14,40g
Fehérje:	46,05g	44,80g	43,75g	37,40g	37,35g
Szénhidrát:	134,55g	143,65g	156,92g	114,86g	133,45g
Cukrok:	24,47g	28,28g	32,78g	20,18g	23,75g
Só:	4,66g	4,91g	4,93g	5,00g	3,91g
Ca:	566,01mg	468,12mg	135,84mg	421,20mg	607,54mg

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

Élelmészvezető: Juhászné Kónya Anikó
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15,1g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2,4g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg		sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
			Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Főtt tojás ³ E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Ebéd	Minestrone leves ^{1,3,7,9,12} E: 185kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 3,9g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1,6g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 2,7g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 88kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0,9g, Só: 1,4g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 4,8g, Só: 1,1g, Ca: 30mg
	Bácskai rizseshús ¹² E: 457kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 58g, Cuk: 1,6g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 286kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 4,5g, Só: 0,9g, Ca: 144mg	Dubarry csirkemell ^{1,7} E: 235kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 9g, Cuk: 5,2g, Só: 1,3g, Ca: 64mg	Píritott zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Mákos guba ^{1,7} E: 469kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 70g, Cuk: 11,5g, Só: 1,0g, Ca: 272mg
	cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 4,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 296kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 18g, Cuk: 0,2g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	Petrezselymes burgonya E: 246kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0,5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 326kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 1,6g, Só: 1,1g, Ca: 36mg	Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 3,6g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Köményes sertésapró E: 269kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Kockasajt Medve, natúr ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1,7g, Só: 0,7g, Ca: 164mg	Lencsekrém ^{10,12} E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Körözött ⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,5g, Ca: 42mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baromfi sajtos párizsi ⁷ E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt ⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg
			Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	1 314,80kcal	1 319,34kcal	1 178,36kcal	1 348,86kcal	1 273,98kcal
Zsír:	51,59g	42,57g	35,61g	68,89g	46,61g
Telített zsírsav:	18,20g	9,09g	11,66g	18,93g	18,06g
Fehérje:	54,34g	54,63g	50,64g	45,89g	44,03g
Szénhidrát:	150,50g	168,87g	188,21g	131,27g	158,98g
Cukrok:	29,48g	34,76g	48,93g	27,55g	31,64g
Só:	5,57g	5,71g	5,98g	5,76g	4,55g
Ca:	667,97mg	566,66mg	175,53mg	542,68mg	720,63mg

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 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15,3g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	UHT tej 2,8 ⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Lenmagvas kifli ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 2,4g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Rozsos babajka ¹ E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Korpás zsemle ¹ E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Zsemle ¹ E: 133kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0,6g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg		sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
			Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Főtt tojás ³ E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
Ebéd	Minestrone leves ^{1,3,7,9,12} E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 4,2g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2,0g, Só: 1,8g, Ca: 0mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 115kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0,9g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5,4g, Só: 1,6g, Ca: 34mg
	Bácskai rizseshús ¹² E: 521kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 66g, Cuk: 1,9g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 4,8g, Só: 1,0g, Ca: 152mg	Dubarry csirkemell ^{1,7} E: 290kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 31g, CH: 10g, Cuk: 5,9g, Só: 1,6g, Ca: 75mg	Pirított zsemle/kenyér kocka ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Mákos guba ^{1,7} E: 538kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 83g, Cuk: 13,1g, Só: 1,1g, Ca: 304mg
	cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 4,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Fasírt (sertés) ^{1,3,12} E: 335kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 21g, Cuk: 0,3g, Só: 1,7g, Ca: 0mg	Petrezselymes burgonya E: 272kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, Cuk: 0,5g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 378kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 45g, Cuk: 1,7g, Só: 1,1g, Ca: 36mg	Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
		zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Köményes sertésapró E: 301kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű búzakenyér ¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg
	Kockasajt Medve, natúr ⁷ E: 147kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2,9g, Só: 1,2g, Ca: 281mg	Lencsekrém ^{10,12} E: 117kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 14g, Cuk: 0,3g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Körözött ⁷ E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2,5g, Só: 0,5g, Ca: 54mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Baromfi sajtos párizsi ⁷ E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szeletelt sajt ⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg
			Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg		TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 459,50kcal	1 528,07kcal	1 321,75kcal	1 522,33kcal	1 451,46kcal
Zsír:	59,66g	50,91g	41,67g	79,16g	53,42g
Telített zsírsav:	21,70g	11,71g	13,68g	21,18g	21,15g
Fehérje:	60,59g	61,39g	58,59g	50,98g	51,83g
Szénhidrát:	161,69g	193,46g	210,39g	145,92g	178,09g
Cukrok:	31,49g	41,82g	60,12g	30,47g	37,56g
Só:	6,42g	6,16g	6,79g	6,11g	5,51g
Ca:	796,67mg	589,61mg	200,88mg	566,63mg	830,52mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Minestrone leves ^{1,3,7,9,12} E: 233kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 4,6g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Bácskai rizseshús ^{1,2} E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2,2g, Só: 1,6g, Ca: 0mg cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 5,9g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5,0g, Só: 1,1g, Ca: 160mg Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg zabszelet banános ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3,4g, Só: 1,6g, Ca: 80mg Dubarry csirkemell ^{1,7} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 37g, CH: 11g, Cuk: 6,5g, Só: 1,9g, Ca: 80mg Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0,6g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Fokhagymás rántott leves ^{1,12} E: 143kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1,0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka ¹ E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Burgonyafőzelék ^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 1,8g, Só: 1,1g, Ca: 36mg Köményes sertésapró E: 333kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6,0g, Só: 1,9g, Ca: 36mg Mákos guba ^{1,7} E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14,5g, Só: 1,3g, Ca: 336mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 854,34kcal Zsír: 32,89g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 37,97g Szénhidrát: 94,77g Cukrok: 12,69g Só: 3,91g Ca: 125,32mg	Energia: 970,81kcal Zsír: 35,24g Telített zsírsav: 7,88g Fehérje: 33,38g Szénhidrát: 124,77g Cukrok: 18,23g Só: 4,28g Ca: 258,20mg	Energia: 905,87kcal Zsír: 28,49g Telített zsírsav: 6,91g Fehérje: 50,32g Szénhidrát: 149,42g Cukrok: 58,44g Só: 4,90g Ca: 212,87mg	Energia: 999,15kcal Zsír: 60,17g Telített zsírsav: 6,66g Fehérje: 27,78g Szénhidrát: 82,53g Cukrok: 13,86g Só: 4,48g Ca: 94,67mg	Energia: 859,17kcal Zsír: 28,32g Telített zsírsav: 10,68g Fehérje: 24,27g Szénhidrát: 122,79g Cukrok: 38,44g Só: 3,20g Ca: 623,99mg

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 23 - 2026. március 27

2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Minestrone leves^{1,3,7,9,12} E: 233kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Bácskai rizseshús¹² E: 558kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 70g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 0mg cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tarhonyaleves^{1,3} E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 2,2g, Ca: 0mg 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 Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5g, Só: 1,1g, Ca: 160mg	Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Dubarry csirkemell^{1,7} E: 321kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 37g, CH: 11g, Cuk: 7g, Só: 1,9g, Ca: 80mg Petrezselymes burgonya E: 325kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Müzsizsilet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Fokhagymás rántott leves^{1,12} E: 143kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,9g, 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 Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 36mg Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, 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	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g, Ca: 36mg Mákos guba^{1,7} E: 589kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 91g, Cuk: 14g, Só: 1,3g, Ca: 36mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 854,34kcal Zsír: 32,89g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 37,97g Szénhidrát: 94,77g Cukrok: 12,69g Só: 3,91g Ca: 125,32mg	Energia: 853,03kcal Zsír: 31,71g Telített zsírsav: 5,75g Fehérje: 31,98g Szénhidrát: 105,90g Cukrok: 8,77g Só: 4,27g Ca: 258,20mg	Energia: 854,01kcal Zsír: 28,87g Telített zsírsav: 6,99g Fehérje: 50,01g Szénhidrát: 94,67g Cukrok: 14,00g Só: 4,92g Ca: 215,19mg	Energia: 878,67kcal Zsír: 40,70g Telített zsírsav: 6,43g Fehérje: 42,98g Szénhidrát: 82,08g Cukrok: 13,33g Só: 4,66g Ca: 79,02mg	Energia: 859,17kcal Zsír: 28,32g Telített zsírsav: 10,68g Fehérje: 24,27g Szénhidrát: 122,79g Cukrok: 38,44g Só: 3,20g Ca: 623,99mg

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