

Bölcsődés étlap

Étlap
2026. március 30 - 2026. április 2

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Almás kosárka ¹ E: 147kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Tea ¹² Burgonyás zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 78kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejeskávé ^{1,7} Kukoricás babajka ¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 3kcal, 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 Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű) ^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, 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 ⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Tízórai	Meggyturmix ⁷ E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,1g, Ca: 160mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	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
Ebéd	Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 320kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 96mg Köményes sertésapró E: 102kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, 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	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 18mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sajtos perec ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, 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 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:	813,57kcal	795,61kcal	794,92kcal	793,53kcal
Zsír:	31,72g	30,46g	24,17g	29,93g
Telített zsírsav:	15,23g	11,80g	8,43g	10,67g
Fehérje:	30,45g	37,66g	28,33g	40,95g
Szénhidrát:	96,56g	86,22g	136,27g	95,21g
Cukrok:	28,42g	32,70g	44,43g	22,75g
Só:	2,10g	2,53g	2,22g	2,39g
Ca:	514,21mg	722,18mg	303,63mg	426,87mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 2

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Kukoricás babajka ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea 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 Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt ⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 478kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 7g, Só: 1,5g, Ca: 0mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Meggymártás ⁷ E: 174kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 30g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 24mg Főtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kókuszos müzliszelet ⁶ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 24mg Szarvacska tészta ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 150mg Korovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Energia:	1 011,35kcal	1 040,01kcal	1 065,28kcal	1 064,63kcal
Zsír:	38,63g	26,96g	34,83g	38,21g
Telített zsírsav:	11,86g	11,86g	12,58g	11,17g
Fehérje:	36,92g	40,67g	39,77g	51,87g
Szénhidrát:	122,13g	151,07g	141,23g	126,54g
Cukrok:	27,30g	28,12g	28,87g	18,23g
Só:	3,77g	3,37g	4,11g	4,20g
Ca:	372,87mg	150,36mg	400,91mg	432,87mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 2

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, 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 Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, 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	
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 568kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 55g, Cuk: 8g, Só: 1,9g, Ca: 0mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 199kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Meggymártás ⁷ E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 38g, Cuk: 17g, Só: 0,1g, Ca: 30mg Főtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kókuszos müzliszelet ⁶ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 30mg Szarvacska tészta ^{1,3} E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 32mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos perec ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	1 302,87kcal	1 187,45kcal	1 239,20kcal	kcal
Zsír:	62,49g	32,33g	42,27g	g
Telített zsírsav:	23,00g	13,91g	14,47g	g
Fehérje:	41,94g	48,20g	47,50g	g
Szénhidrát:	134,03g	167,71g	159,13g	g
Cukrok:	26,55g	32,21g	35,84g	g
Só:	4,61g	3,89g	4,68g	g
Ca:	466,07mg	184,25mg	504,30mg	mg

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 30 - 2026. április 2

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Almás kosárka ¹ E: 293kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle ¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 150kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, 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 Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 64kcal, Zsír: 5g, 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	
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 642kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 6g, Feh.: 27g, CH: 63g, Cuk: 9g, Só: 2,2g, Ca: 0mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 236kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Meggymártás ⁷ E: 253kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 45g, Cuk: 20g, Só: 0,2g, Ca: 34mg Főtt burgonya fél adag E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kókuszos müzliszelet ⁶ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 34mg Szarvacska tészta ^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 69kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 38mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos pereg ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia:	1 397,29kcal	1 316,80kcal	1 384,67kcal	kcal
Zsír:	66,04g	36,76g	49,26g	g
Telített zsírsav:	23,18g	15,50g	16,05g	g
Fehérje:	45,31g	54,43g	52,06g	g
Szénhidrát:	145,49g	182,69g	174,47g	g
Cukrok:	27,72g	36,24g	40,00g	g
Só:	4,98g	4,43g	5,36g	g
Ca:	477,04mg	218,62mg	521,33mg	mg

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 30 - 2026. április 2

2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 730kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 71g, Cuk: 10g, Só: 2,7g, Ca: 0mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 2,0g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Meggymártás ⁷ E: 300kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 55g, Cuk: 22g, Só: 0,3g, Ca: 36mg Kókuszos müzliszelet ⁶ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 36mg Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
Energia: 872,92kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 33,87g Szénhidrát: 86,79g Cukrok: 11,44g Só: 4,02g Ca: 84,32mg	Energia: 814,87kcal Zsír: 19,82g Telített zsírsav: 9,60g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 114,98g Cukrok: 33,45g Só: 3,25g Ca: 176,89mg	Energia: 921,25kcal Zsír: 35,05g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 37,16g Szénhidrát: 107,63g Cukrok: 15,71g Só: 3,52g Ca: 117,45mg	Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Cukrok: g Só: g Ca: mg

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 30 - 2026. április 2

2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ^{1,3,7,12} E: 730kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 71g, Cuk: 10g, Só: 2,7g, Ca: 0mg	Marhahúsleves, főtt marhahús ^{1,3,9,12} E: 273kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 2,0g, Ca: 0mg Meggymártás ⁷ E: 300kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 55g, Cuk: 22g, Só: 0,3g, Ca: 36mg Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Kókuszos müzliszelet ⁶ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g, Ca: 36mg Szarvacska tészta ^{1,3} E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Daragaluskaleves ^{1,3,9} E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^{1,10,12} E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia: 872,92kcal Zsír: 40,98g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 33,87g Szénhidrát: 86,79g Cukrok: 11,44g Só: 4,02g Ca: 84,32mg	Energia: 814,87kcal Zsír: 19,82g Telített zsírsav: 9,60g Fehérje: 36,26g Szénhidrát: 114,98g Cukrok: 33,45g Só: 3,25g Ca: 176,89mg	Energia: 869,05kcal Zsír: 34,45g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 36,56g Szénhidrát: 97,13g Cukrok: 5,21g Só: 3,50g Ca: 101,70mg	Energia: 816,68kcal Zsír: 36,03g Telített zsírsav: 4,10g Fehérje: 45,65g Szénhidrát: 86,29g Cukrok: 13,97g Só: 4,05g Ca: 158,77mg

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