

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Reggeli	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg</p> <p>Lenmagvas zsemle¹ E: 102kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Magyaros vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 95kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Házi húskrém kkl¹² E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyás zsemle¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</p> <p>Fehér kenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Tízórai	<p>Őszibarack turmix⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 8,6g, Só: 0,1g, Ca: 160mg</p>	<p>Tejben zabpehely^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9,1g, Só: 1,1g, Ca: 256mg</p>	<p>Házi Körtés, zabpelyhes keksz^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Zöldbabfőzelék^{1,7,12} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 4,2g, Só: 0,5g, Ca: 20mg</p> <p>Fűszeres sertésapró¹² E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>Kenyér ebédhez¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>	<p>Karalábefőzelék^{1,7} E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 21g, Cuk: 5,6g, Só: 0,7g, Ca: 178mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>	<p>Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 142kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 5,2g, Só: 0,5g, Ca: 96mg</p> <p>Főtt tojás³ E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Dejós guba^{1,7} E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 40g, Cuk: 8,0g, Só: 0,6g, Ca: 192mg</p>
Uzsonna	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg</p> <p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>sajtkrém, natur⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Tejfőlös túró⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,1g, Ca: 26mg</p> <p>Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</p> <p>Félbarna kenyér¹ E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Szendvics sonka E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Jégcsapretek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Házi Pizzakrém¹² E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Reszelt sajt⁷ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p>
Energia:	867,00kcal	769,09kcal	755,02kcal	752,36kcal
Zsír:	35,16g	31,33g	29,31g	23,00g
Telített zsírsav:	15,37g	10,86g	10,44g	11,76g
Fehérje:	40,35g	34,52g	29,56g	26,39g
Szénhidrát:	94,88g	100,26g	88,76g	104,99g
Cukrok:	33,78g	18,29g	20,84g	25,75g
Só:	3,21g	3,14g	2,27g	2,06g
Ca:	711,77mg	547,14mg	600,25mg	538,86mg

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. április 6 - 2026. április 10

Étkezés	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Tízórai	<p>UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg</p> <p>Lenmagvas zsemle¹ E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 1,3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Magyaros vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tönkölybúza párna (teljeskiőrlésű)^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 2,8g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Házi húskrém kkl¹² E: 74kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyás zsemle¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 1,1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</p> <p>Fehér kenyér¹ E: 124kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7,12} E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 4,7g, Só: 0,8g, Ca: 24mg</p> <p>Fűszeres sertésapró¹² E: 216kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával^{1,3,7,9} E: 151kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 1,0g, Só: 0,8g, Ca: 2mg</p> <p>Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 3,7g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12} E: 149kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 1,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Spenót főzelék^{1,3,7,12} E: 181kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 6,7g, Só: 0,8g, Ca: 128mg</p> <p>Főtt tojás³ E: 74kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12} E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk: 3,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Dejós guba^{1,7} E: 348kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 50g, Cuk: 9,9g, Só: 0,8g, Ca: 240mg</p> <p>Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>sajtkrém, natur⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Tejfölös túró⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1,3g, Só: 0,1g, Ca: 32mg</p> <p>Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Félbarna kenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Szendvics sonka E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Házi Pizzakrém¹² E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 3,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	999,88kcal	1 037,30kcal	929,13kcal	1 074,76kcal
Zsír:	46,79g	34,64g	30,35g	25,98g
Telített zsírsav:	11,61g	8,91g	6,32g	10,31g
Fehérje:	37,96g	41,54g	40,41g	36,86g
Szénhidrát:	103,32g	133,07g	134,94g	165,25g
Cukrok:	18,79g	10,88g	33,57g	35,27g
Só:	4,35g	4,21g	4,29g	3,74g
Ca:	323,67mg	92,72mg	371,52mg	650,68mg

Allergének:

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

Szünidei étlap alsós

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Reszelt tészta leves [1,3,9], Zöldbabfőzelék magyaros [1,12], Fűszeres sertésapró [12], Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez [1]	Zellerkrémleves [1,7,9], Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka [1], Tarhonyáshús [1,9,12], Csemege uborka	Gulyásleves [1,3,9,12], Spenót főzelék [1,3,7,12], Főtt tojás [3], Banán	Fejtett bableves [1,3,12], Dejós guba [1,7], Alma
Energia: 670,16kcal Zsír: 33,51g Fehérje: 26,26g Szénhidrát: 63,89g Só: 3,37g	Energia: 609,49kcal Zsír: 19,57g Fehérje: 29,44g Szénhidrát: 71,36g Só: 3,65g	Energia: 604,19kcal Zsír: 26,99g Fehérje: 29,65g Szénhidrát: 85,24g Só: 2,61g	Energia: 677,44kcal Zsír: 17,19g Fehérje: 25,09g Szénhidrát: 100,08g Só: 2,26g

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

A változás jogát fenntartjuk!

Szünidei étlap felsős

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Reszelt tészta leves [1,3,9], Zöldbabfőzelék magyaros [1,12], Fűszeres sertésapró [12], Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez [1]	Zellerkrémleves [1,7,9], Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka [1], Tarhonyáshús [1,9,12], Csemege uborka	Gulyásleves [1,3,9,12], Spenót főzelék [1,3,7,12], Főtt tojás [3], Banán	Fejtett bableves [1,3,12], Dejós guba [1,7], Alma
Energia: 753,30kcal Zsír: 39,44g Fehérje: 28,66g Szénhidrát: 68,66g Só: 4,00g	Energia: 747,87kcal Zsír: 23,02g Fehérje: 35,06g Szénhidrát: 90,61g Só: 4,26g	Energia: 736,93kcal Zsír: 33,40g Fehérje: 35,89g Szénhidrát: 103,68g Só: 3,51g	Energia: 805,13kcal Zsír: 20,45g Fehérje: 29,47g Szénhidrát: 119,38g Só: 2,96g

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

A változás jogát fenntartjuk!

Szünidei étlap középiskolás

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}</p> <p>E: 147kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldbabfőzelék magyaros^{1,12}</p> <p>E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk: 9,0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg</p> <p>Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 335kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹</p> <p>E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,7,9}</p> <p>E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0,9g, Só: 1,9g, Ca: 3mg</p> <p>Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Tarhonyáshús^{1,9,12}</p> <p>E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 5,8g, Só: 2,6g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka</p> <p>E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}</p> <p>E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 1,7g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Spenót főzelék^{1,3,7,12}</p> <p>E: 278kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 23g, Cuk: 9,5g, Só: 1,5g, Ca: 160mg</p> <p>Főtt tojás³</p> <p>E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Banán</p> <p>E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}</p> <p>E: 280kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 5,5g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Dejós guba^{1,7}</p> <p>E: 568kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 83g, Cuk: 14,5g, Só: 1,3g, Ca: 336mg</p> <p>Alma</p> <p>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 832,34kcal Zsír: 43,46g Telített zsírsav: 2,88g Fehérje: 31,89g Szénhidrát: 75,82g Cukrok: 11,67g Só: 4,65g Ca: 112,40mg</p>	<p>Energia: 765,39kcal Zsír: 24,88g Telített zsírsav: 5,08g Fehérje: 36,82g Szénhidrát: 89,33g Cukrok: 9,34g Só: 4,85g Ca: 81,58mg</p>	<p>Energia: 813,14kcal Zsír: 37,55g Telített zsírsav: 6,80g Fehérje: 39,31g Szénhidrát: 109,01g Cukrok: 59,62g Só: 4,12g Ca: 546,98mg</p>	<p>Energia: 901,05kcal Zsír: 23,11g Telített zsírsav: 5,85g Fehérje: 33,14g Szénhidrát: 132,63g Cukrok: 30,44g Só: 3,45g Ca: 465,42mg</p>

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. április 6 - 2026. április 10

2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}</p> <p>E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 1,6g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldbabfőzelék magyaros^{1,12}</p> <p>E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk: 9,0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg</p> <p>Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 335kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez¹</p> <p>E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Zellerkrémleves^{1,7,9}</p> <p>E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0,9g, Só: 1,9g, Ca: 3mg</p> <p>Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka¹</p> <p>E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Tarhonyáshús^{1,9,12}</p> <p>E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 5,8g, Só: 2,6g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka</p> <p>E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}</p> <p>E: 273kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 18g, Cuk: 1,7g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Spenót főzelék^{1,3,7,12}</p> <p>E: 278kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 23g, Cuk: 9,5g, Só: 1,5g, Ca: 160mg</p> <p>Főtt tojás³</p> <p>E: 148kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Banán</p> <p>E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Fejtett bableves^{1,3,12}</p> <p>E: 280kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 5,5g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Dejós guba^{1,7}</p> <p>E: 559kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 82g, Cuk: 14,0g, Só: 1,3g, Ca: 320mg</p> <p>Alma</p> <p>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 829,84kcal Zsír: 43,45g Telített zsírsav: 2,88g Fehérje: 31,81g Szénhidrát: 75,29g Cukrok: 11,15g Só: 4,65g Ca: 110,45mg</p>	<p>Energia: 765,39kcal Zsír: 24,88g Telített zsírsav: 5,08g Fehérje: 36,82g Szénhidrát: 89,33g Cukrok: 9,34g Só: 4,85g Ca: 81,58mg</p>	<p>Energia: 813,14kcal Zsír: 37,55g Telített zsírsav: 6,80g Fehérje: 39,31g Szénhidrát: 109,01g Cukrok: 59,62g Só: 4,12g Ca: 546,98mg</p>	<p>Energia: 891,10kcal Zsír: 22,56g Telített zsírsav: 5,64g Fehérje: 32,65g Szénhidrát: 131,89g Cukrok: 29,94g Só: 3,44g Ca: 448,73mg</p>

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