

Étlap

2026. április 27 - 2026. április 30

Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Reggeli	Erdeigyümölcs tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0,6g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kakaó⁷ E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Túrós táska^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 5,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rozsos babajka¹ E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0,2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 78kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Korpás bagett¹ E: 86kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1,2g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Tízórai	Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Almaturmix⁷ E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 7,8g, Só: 0,1g, Ca: 160mg	Meggyes túrókrém⁷ E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 6,9g, Só: 0,0g, Ca: 56mg	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 147kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0,8g, Só: 0,6g, Ca: 18mg Párolt rizs⁹ E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0,0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0,9g, Só: 0,6g, Ca: 18mg Sült csirkecombfilé E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{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 Zöldséges bulgur^{1,9} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gulyásleves^{1,3,9,12} E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Túróval töltött zsemle^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 4,0g, Só: 0,5g, Ca: 92mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém⁷ E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 4,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Limonádé¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sajtós percc^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	805,28kcal	808,40kcal	843,47kcal	813,25kcal
Zsír:	27,57g	35,19g	29,72g	22,94g
Telített zsírsav:	8,41g	13,59g	11,01g	9,50g
Fehérje:	28,65g	27,72g	35,95g	31,81g
Szénhidrát:	127,47g	98,43g	105,87g	113,80g
Cukrok:	35,97g	25,78g	22,89g	33,59g
Só:	3,21g	2,14g	2,21g	2,45g
Ca:	365,48mg	528,23mg	424,23mg	374,70mg

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. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2026. április 27 - 2026. április 30

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Erdeigyümölcs tea^{1,2} E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1,1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kakaó⁷ E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Túrós táská^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 5,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle^{1,6} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0,6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9,4g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Korpás bagett¹ E: 173kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 2,4g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Kertészleves^{1,7,9} E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 3,0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1,0g, Só: 0,9g, Ca: 24mg Párolt bulgur^{1,9} E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Banán E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 7g, Cuk: 2,1g, Só: 1,1g, 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 Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 12,4g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Rántott halrúd (sütőben sütvé)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 174kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 0,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Zöldséges rizs⁹ E: 223kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, Cuk: 0,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 13kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás^{1,3,12} E: 220kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 25g, Cuk: 3,1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Túróval töltött zsemle^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 4,0g, Só: 0,6g, Ca: 92mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Vajkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém⁷ E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos percc^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 013,46kcal	1 012,20kcal	1 006,00kcal	939,78kcal
Zsír:	32,72g	46,49g	27,49g	25,01g
Telített zsírsav:	6,27g	13,93g	5,08g	9,91g
Fehérje:	36,09g	37,47g	27,19g	40,11g
Szénhidrát:	162,59g	113,09g	161,90g	129,78g
Cukrok:	29,93g	26,46g	24,33g	32,12g
Só:	4,77g	4,18g	3,91g	3,44g
Ca:	96,06mg	420,97mg	104,38mg	421,14mg

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. Szezámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. április 27 - 2026. április 30

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Erdeigyümölcs tea^{1,2} E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1,1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0,1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kakaó⁷ E: 224kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Túrós táska^{1,3,7} E: 221kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 7,2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle^{1,6} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0,6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Stangli, (tejes)^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Kertészleves^{1,7,9} E: 81kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3,7g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1,3g, Só: 1,2g, Ca: 30mg Párolt bulgur^{1,9} E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Banán E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 54g, Cuk: 38,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 2,6g, Só: 1,4g, 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 Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paradicsomleves betűtésztaival^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 12,9g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Rántott halrúd (sütőben sütte)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0,9g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zöldséges rizs⁹ E: 272kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 48g, Cuk: 0,7g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás^{1,3,12} E: 281kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 32g, Cuk: 4,0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Túróval töltött zsemle^{1,3,7} E: 351kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 52g, Cuk: 7,8g, Só: 1,2g, Ca: 184mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos percc^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 5,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 222,65kcal	1 259,85kcal	1 175,44kcal	1 259,55kcal
Zsír:	43,54g	59,93g	35,62g	35,54g
Telített zsírsav:	8,86g	17,89g	6,58g	14,75g
Fehérje:	44,18g	45,85g	31,32g	55,13g
Szénhidrát:	194,65g	137,47g	180,56g	169,79g
Cukrok:	45,80g	35,42g	25,68g	46,55g
Só:	5,64g	4,89g	4,69g	4,46g
Ca:	122,49mg	533,60mg	118,95mg	602,69mg

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. Szezámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. április 27 - 2026. április 30

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Erdeigyümölcs tea^{1,2} E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Burgonyás zsemle¹ E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1,1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴ E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kakaó⁷ E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Túrós táska^{1,3,7} E: 221kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 7,2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Magvas zsemle^{1,6} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0,6g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Házi csirkemájkrém E: 150kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	UHT tej 2,8⁷ E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 300mg Stangli, (tejes)^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Tojáspástétom^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Kertészleves^{1,7,9} E: 99kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 4,5g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1,5g, Só: 1,4g, Ca: 34mg Párolt bulgur^{1,9} E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 9g, Cuk: 2,9g, Só: 1,9g, 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 Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk: 13,1g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Rántott halrúd (sütőben sütve)^{1,2,3,6,7,9,10} E: 239kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 1,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Zöldséges rizs⁹ E: 321kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 56g, Cuk: 0,8g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Csemege uborka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás^{1,3,12} E: 338kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 38g, Cuk: 4,5g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Túróval töltött zsemle^{1,3,7} E: 351kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 52g, Cuk: 7,8g, Só: 1,3g, Ca: 184mg Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Vajkrém⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹ E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Napraforgómagos sajtkrém⁷ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹ E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Méz E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos percc^{1,3,7} E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 5,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 18,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Energia:	1 389,14kcal	1 388,46kcal	1 301,73kcal	1 404,40kcal
Zsír:	52,20g	66,82g	40,96g	39,34g
Telített zsírsav:	10,07g	19,20g	7,47g	15,24g
Fehérje:	49,58g	49,80g	35,50g	60,46g
Szénhidrát:	219,45g	150,65g	195,24g	190,26g
Cukrok:	56,59g	38,78g	26,24g	61,50g
Só:	6,57g	5,69g	5,30g	4,71g
Ca:	143,04mg	548,48mg	128,04mg	638,31mg

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. Szezámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. április 27 - 2026. április 30

2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<p>Kertészleves^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 1,7g, Só: 1,7g, Ca: 36mg</p> <p>Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Banán E: 115kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 68g, Cuk: 48,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3,2g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 1,8g, Só: 1,1g, Ca: 36mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiörlesű búzakenyér ebédhez¹ E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 13,6g, Só: 1,4g, Ca: 0mg</p> <p>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</p> <p>Zöldséges rizs⁹ E: 370kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1,3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Babgulyás^{1,3,12} E: 366kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 42g, Cuk: 5,5g, Só: 2,3g, Ca: 0mg</p> <p>Túróval töltött zsemle^{1,3,7} E: 351kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 52g, Cuk: 7,8g, Só: 1,4g, Ca: 184mg</p> <p>Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 975,44kcal Zsír: 39,37g Telített zsírsav: 6,07g Fehérje: 38,91g Szénhidrát: 158,70g Cukrok: 55,32g Só: 4,90g Ca: 151,77mg</p>	<p>Energia: 881,89kcal Zsír: 46,88g Telített zsírsav: 6,33g Fehérje: 37,03g Szénhidrát: 87,03g Cukrok: 5,02g Só: 5,20g Ca: 135,30mg</p>	<p>Energia: 875,87kcal Zsír: 25,77g Telített zsírsav: 2,48g Fehérje: 20,63g Szénhidrát: 132,93g Cukrok: 18,55g Só: 3,81g Ca: 69,79mg</p>	<p>Energia: 768,54kcal Zsír: 19,49g Telített zsírsav: 5,46g Fehérje: 35,44g Szénhidrát: 105,23g Cukrok: 23,80g Só: 3,63g Ca: 317,95mg</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. Szezámgyógyszer és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. április 27 - 2026. április 30

2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<p>Kertészleves^{1,7,9} E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Borsos tokány sertésből^{1,7,12} E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 1,7g, Só: 1,7g, Ca: 36mg</p> <p>Párolt bulgur^{1,9} E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 3,2g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyafőzelék^{1,7,12} E: 422kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk: 1,8g, Só: 1,1g, Ca: 36mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez! E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3} E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 13,6g, Só: 1,4g, Ca: 0mg</p> <p>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</p> <p>Zöldséges rizs⁹ E: 370kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 64g, Cuk: 1,3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Csemege uborka E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Babgulyás^{1,3,12} E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 41g, Cuk: 5,5g, Só: 2,3g, Ca: 0mg</p> <p>Túróval töltött zsemle^{1,3,7} E: 351kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 52g, Cuk: 7,8g, Só: 1,4g, Ca: 184mg</p>
<p>Energia: 860,72kcal Zsír: 39,22g Telített zsírsav: 6,07g Fehérje: 36,96g Szénhidrát: 91,20g Cukrok: 7,32g Só: 4,81g Ca: 142,77mg</p>	<p>Energia: 881,89kcal Zsír: 46,88g Telített zsírsav: 6,33g Fehérje: 37,03g Szénhidrát: 87,03g Cukrok: 5,02g Só: 5,20g Ca: 135,30mg</p>	<p>Energia: 875,87kcal Zsír: 25,77g Telített zsírsav: 2,48g Fehérje: 20,63g Szénhidrát: 132,93g Cukrok: 18,55g Só: 3,81g Ca: 69,79mg</p>	<p>Energia: 712,05kcal Zsír: 18,88g Telített zsírsav: 5,46g Fehérje: 34,71g Szénhidrát: 93,81g Cukrok: 13,30g Só: 3,61g Ca: 301,85mg</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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt