

# Étlap

## 2026. május 11 - 2026. május 15

### Bölcsődés étlap

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> <small>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</small> Pizzás csiga <sup>1,7</sup> <small>E: 205kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</small>	Meggy-Berkenye gyümölcsstea <sup>12</sup> <small>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Kukoricás babajka <sup>1</sup> <small>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0,4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</small> Margarin <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small> Szeletelt sajt <sup>7</sup> <small>E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg</small> Kápia paprika <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Forró csoki <sup>7</sup> <small>E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 12,2g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</small> Tejes kifli <sup>1,7</sup> <small>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0,9g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small> Margarin <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small> Hónapos retek <small>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Tea <sup>12</sup> <small>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Zöldséges stangli <sup>1,7</sup> <small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1,2g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</small> Napraforgómagos sajtkrém <sup>7</sup> <small>E: 31kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</small> paradicsom <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> <small>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</small> Stangli, (tejes) <sup>1,7</sup> <small>E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0,9g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small> Margarin <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small> Kaliforniai paprika <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>
<b>Tízórai</b>	Alma <small>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Ananászturmix <sup>7</sup> <small>E: 90kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 12,2g, Só: 0,1g, Ca: 160mg</small>	Banán <small>E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Házi banános joghurt <sup>7</sup> <small>E: 141kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 36,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small>	Almás túrókrém <sup>7</sup> <small>E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 7g, Cuk: 7,4g, Só: 0,0g, Ca: 56mg</small>
<b>Ebéd</b>	Hentestokány (sertés) <sup>1,12</sup> <small>E: 120kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0,9g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</small> Párolt rizs <sup>9</sup> <small>E: 216kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 39g, Cuk: 0,0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</small>	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> <small>E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 3,0g, Só: 0,6g, Ca: 96mg</small> Sült csirkecombfilé <small>E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small>	Rántott halrúd (sütőben sütvé) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> <small>E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0,6g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</small> Burgonyapüré hercegő módra <sup>7</sup> <small>E: 188kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 2,5g, Só: 0,5g, Ca: 80mg</small> Csemege uborka <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup> <small>E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0,2g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</small> Köményes pulykasült <sup>12</sup> <small>E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</small>	Burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> <small>E: 74kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0,9g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</small> Tejbegríz (tejbedaran) <sup>1,7</sup> <small>E: 236kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 10,5g, Só: 0,2g, Ca: 272mg</small> Kakaó szorot <small>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>
<b>Uzsonna</b>	Limonádé <sup>12</sup> <small>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> <small>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Szárnyas májkrém <sup>1</sup> <small>E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small> Kígyóuborka <small>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> <small>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</small> Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup> <small>E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Körözött <sup>7</sup> <small>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,2g, Ca: 24mg</small> TV paprika <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Limonádé <sup>12</sup> <small>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup> <small>E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Tojáskrém <sup>3,10</sup> <small>E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</small> Kaliforniai paprika <small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup> <small>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</small> Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup> <small>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Házi Pizzakrém <sup>12</sup> <small>E: 40kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 2,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</small> TV paprika <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>	Limonádé <sup>12</sup> <small>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small> Zsemle <sup>1</sup> <small>E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</small> Kockasajt Medve, natúr <sup>7</sup> <small>E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 123mg</small> Jégcsapretek <small>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>
<b>Energia:</b>	820,20kcal	751,67kcal	760,47kcal	834,76kcal	879,13kcal
<b>Zsír:</b>	32,40g	31,60g	22,71g	23,30g	29,53g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,02g	13,16g	8,94g	9,01g	16,83g
<b>Fehérje:</b>	26,87g	38,15g	23,93g	47,56g	34,16g
<b>Szénhidrát:</b>	102,01g	83,40g	130,02g	133,51g	116,25g
<b>Cukrok:</b>	17,29g	26,72g	41,64g	51,37g	31,65g
<b>Só:</b>	3,40g	2,67g	2,14g	2,54g	2,30g
<b>Ca:</b>	350,85mg	776,57mg	435,24mg	379,49mg	796,50mg

**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

# Óvodás Étlap

# Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</p> <p>Pizzás csiga<sup>1,7</sup> E: 205kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0,5g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea<sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Böngyöle<sup>1,3,7</sup> E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 5,9g, Só: 0,5g, 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>Szeletelt sajt<sup>7</sup> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg</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>Forró csoki<sup>7</sup> E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12,4g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</p> <p>Tejes kifli<sup>1,7</sup> E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,5g, 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>Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup> E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup> E: 48kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, 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>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10,0g, Só: 0,2g, Ca: 320mg</p> <p>Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup> E: 202kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Cuk: 2,3g, Só: 1,5g, 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>Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup> E: 82kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 2,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Hentestokány (sertés)<sup>1,12</sup> E: 149kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1,6g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt bulgur<sup>1,9</sup> E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0,0g, Só: 0,6g, 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>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup> E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2,1g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup> E: 239kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 32g, Cuk: 4,0g, Só: 0,8g, Ca: 128mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Kertészleves<sup>1,7,9</sup> E: 62kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 3,0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p>Rántott sertés karaj<sup>1,3</sup> E: 356kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 14g, Cuk: 0,0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyapüré<sup>7</sup> E: 214kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 2,5g, Só: 0,6g, Ca: 80mg</p>	<p>Zellerkrémleves<sup>1,7,9</sup> E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 6g, Cuk: 0,6g, Só: 0,8g, Ca: 2mg</p> <p>Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup> E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0,3g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Köményes sertéssült<sup>12</sup> E: 206kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Lencsefőzelék<sup>1,10,12</sup> E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0,2g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p>	<p>Burgonyaleves<sup>1,3,9</sup> E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 1,2g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup> E: 332kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 45g, Cuk: 17,0g, Só: 0,4g, Ca: 448mg</p> <p>Kakaó szórat E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup> 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>Teljeskiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Körözött<sup>7</sup> E: 51kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1,3g, Só: 0,4g, Ca: 28mg</p> <p>TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiőrlésű rozskenyér<sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáskrém<sup>3,10</sup> E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0,2g, Só: 0,2g, 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 kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Házi Pizzakrém<sup>12</sup> 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>	<p>Zsemle<sup>1</sup> E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Kockasajt Medve, natúr<sup>7</sup> E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1,7g, Só: 0,7g, Ca: 164mg</p> <p>Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 029,37kcal	1 009,35kcal	1 099,05kcal	1 053,02kcal	1 094,99kcal
Zsír:	45,29g	39,62g	47,40g	39,00g	34,85g
Telített zsírsav:	12,59g	13,05g	11,53g	7,51g	17,82g
Fehérje:	37,10g	47,60g	40,91g	43,14g	36,27g
Szénhidrát:	117,79g	118,47g	117,87g	129,39g	154,87g
Cukrok:	19,86g	13,39g	20,55g	9,38g	33,36g
Só:	4,29g	4,76g	4,49g	4,32g	4,55g
Ca:	399,90mg	439,64mg	474,22mg	91,10mg	961,05mg

### Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Szezámmag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Pizzás csiga<sup>1,7</sup> E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,7g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea<sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Böngyöle<sup>1,3,7</sup> E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 5,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Szeletelt sajt<sup>7</sup> E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg</p> <p>Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Forró csoki<sup>7</sup> E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15,1g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Tejes kifli<sup>1,7</sup> E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Hónapos retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup> E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup> E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1,5g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup> E: 202kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Cuk: 2,3g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup> E: 107kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 2,7g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p> <p>Hentestokány (sertés)<sup>1,12</sup> E: 164kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 2,2g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt bulgur<sup>1,9</sup> E: 303kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup> E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 2,5g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup> E: 286kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 4,5g, Só: 0,9g, Ca: 144mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Kertészleves<sup>1,7,9</sup> E: 81kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3,7g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Rántott sertés karaj<sup>1,3</sup> E: 473kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 3g, Feh.: 22g, CH: 18g, Cuk: 0,0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyapüré<sup>7</sup> E: 243kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 3,0g, Só: 0,7g, Ca: 98mg</p>	<p>Zellerkrémleves<sup>1,7,9</sup> E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0,7g, Só: 1,3g, Ca: 2mg</p> <p>Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup> E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0,4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Köményes sertéssült<sup>12</sup> E: 259kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Lencsefőzelék<sup>1,10,12</sup> E: 345kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 49g, Cuk: 0,3g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Burgonyaleves<sup>1,3,9</sup> E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 1,5g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p> <p>Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup> E: 387kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 54g, Cuk: 20,1g, Só: 0,5g, Ca: 512mg</p> <p>Kakaó szórát E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup> E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0,1g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Körözött<sup>7</sup> E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,5g, Ca: 42mg</p> <p>TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiörlésű rozskenyér<sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáskrém<sup>3,10</sup> E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Házi Pizzakrém<sup>12</sup> E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 3,6g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup> E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Kockasajt Medve, natúr<sup>7</sup> E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1,7g, Só: 0,7g, Ca: 164mg</p> <p>Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 274,63kcal	1 160,94kcal	1 334,58kcal	1 237,09kcal	1 245,02kcal
Zsír:	57,62g	49,91g	61,96g	48,39g	40,97g
Telített zsírsav:	17,70g	15,55g	14,71g	8,92g	20,59g
Fehérje:	45,52g	55,05g	52,20g	51,04g	40,35g
Szénhidrát:	142,25g	127,59g	130,92g	146,09g	174,21g
Cukrok:	27,24g	14,90g	24,84g	10,67g	39,15g
Só:	5,57g	5,32g	5,54g	5,40g	5,00g
Ca:	505,36mg	492,41mg	591,70mg	113,36mg	1 112,17mg

**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. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Pizzás csiga<sup>1,7</sup> E: 288kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,7g, Só: 1,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcsstea<sup>12</sup> E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Böngyöle<sup>1,3,7</sup> E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 5,9g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Szeletelt sajt<sup>7</sup> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg</p> <p>Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Forró csoki<sup>7</sup> E: 163kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 16g, Cuk: 15,3g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Tejes kifli<sup>1,7</sup> E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 1,8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Hónapos retek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p>	<p>Tea<sup>12</sup> E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0,1g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldséges stangli<sup>1,7</sup> E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2,5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Napraforgómagos sajtkrém<sup>7</sup> E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal<sup>7</sup> E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 12,5g, Só: 0,3g, Ca: 400mg</p> <p>Magvas (Kornspitz) kifli<sup>1,7</sup> E: 202kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Cuk: 2,3g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p>Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup> E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3,0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Hentestokány (sertés)<sup>1,12</sup> E: 206kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 5g, Cuk: 3,1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg</p> <p>Párolt bulgur<sup>1,9</sup> E: 347kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Alma E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup> E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 2,8g, Só: 1,4g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup> E: 341kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 46g, Cuk: 4,8g, Só: 1,0g, Ca: 152mg</p> <p>Sült csirkecombfilé E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p>	<p>Kertészleves<sup>1,7,9</sup> E: 99kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 4,5g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Rántott sertés karaj<sup>1,3</sup> E: 512kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 20g, Cuk: 0,0g, Só: 1,7g, Ca: 0mg</p> <p>Burgonyapüré<sup>7</sup> E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 48g, Cuk: 3,5g, Só: 0,8g, Ca: 112mg</p>	<p>Zellerkrémleves<sup>1,7,9</sup> E: 107kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0,8g, Só: 1,6g, Ca: 3mg</p> <p>Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup> E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0,5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Köményes sertéssült<sup>12</sup> E: 291kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p>Lencsefőzelék<sup>1,10,12</sup> E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 56g, Cuk: 0,4g, Só: 1,2g, Ca: 0mg</p>	<p>Burgonyaleves<sup>1,3,9</sup> E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1,7g, Só: 1,4g, Ca: 0mg</p> <p>Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup> E: 432kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 9g, Feh.: 13g, CH: 62g, Cuk: 21,6g, Só: 0,5g, Ca: 528mg</p> <p>Kakaó szórat E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres<sup>4</sup> E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiörlésű búzakenyér<sup>1</sup> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p>Körözött<sup>7</sup> E: 97kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2,5g, Só: 0,5g, Ca: 34mg</p> <p>TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiörlésű rozskenyér<sup>1</sup> E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáskrém<sup>3,10</sup> E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0,4g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér<sup>1</sup> E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0,0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Házi Pizzakrém<sup>12</sup> E: 93kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 4,0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Zsemle<sup>1</sup> E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Kockasajt Medve, natúr<sup>7</sup> E: 147kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 2,9g, Só: 1,2g, Ca: 281mg</p> <p>Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Energia:	1 422,92kcal	1 306,36kcal	1 462,96kcal	1 403,76kcal	1 380,37kcal
Zsír:	65,17g	57,50g	68,53g	57,06g	47,36g
Telített zsírsav:	18,64g	18,34g	16,06g	11,33g	24,36g
Fehérje:	52,33g	64,19g	55,69g	57,01g	44,99g
Szénhidrát:	155,43g	138,32g	143,50g	162,35g	188,77g
Cukrok:	30,68g	16,02g	26,62g	12,32g	42,10g
Só:	6,07g	5,92g	6,43g	6,13g	5,77g
Ca:	523,93mg	594,96mg	624,30mg	131,16mg	1 252,64mg

### 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

# Középkiskolás Étlap

# Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<p><b>Zöldségleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3,4g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Hentestokány (sertés)<sup>1,12</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3,3g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Párolt bulgur<sup>1,9</sup></b> E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3,0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5,0g, Só: 1,1g, Ca: 160mg</p> <p><b>Sült csirkecombfilé</b> E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Teljeskiőrlésű búzakenyér ebédhez<sup>1</sup></b> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Kertészleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)<sup>1,2,3,6,7,9,10</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 4,0g, Só: 0,9g, Ca: 128mg</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0,9g, Só: 1,9g, Ca: 3mg</p> <p><b>Pírtott zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka<sup>1</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Lencsefőzelék<sup>1,10,12</sup></b> E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0,5g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Sült virsli feltét</b> E: 286kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Burgonyaleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2,3g, Só: 1,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tejbegríz (tejbedara)<sup>1,7</sup></b> E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 21,6g, Só: 0,5g, Ca: 496mg</p> <p><b>Kakaó szórat</b> E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 861,75kcal Zsír: 31,59g Telített zsírsav: 4,33g Fehérje: 37,64g Szénhidrát: 107,12g Cukrok: 17,17g Só: 4,01g Ca: 131,22mg</p>	<p>Energia: 851,44kcal Zsír: 37,54g Telített zsírsav: 6,24g Fehérje: 42,81g Szénhidrát: 94,11g Cukrok: 8,02g Só: 4,52g Ca: 309,95mg</p>	<p>Energia: 712,37kcal Zsír: 26,40g Telített zsírsav: 5,86g Fehérje: 22,38g Szénhidrát: 89,83g Cukrok: 13,36g Só: 4,17g Ca: 228,58mg</p>	<p>Energia: 877,66kcal Zsír: 43,23g Telített zsírsav: 11,03g Fehérje: 41,84g Szénhidrát: 79,61g Cukrok: 1,39g Só: 5,92g Ca: 98,31mg</p>	<p>Energia: 706,94kcal Zsír: 20,65g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 17,31g Szénhidrát: 110,01g Cukrok: 23,91g Só: 2,33g Ca: 529,75mg</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. május 11 - 2026. május 15

2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<p><b>Zöldségleves eperlevéllel</b><sup>1,3,9</sup> E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 3,4g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Hentestokány (sertés)</b><sup>1,12</sup> E: 230kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 3,3g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Párolt bulgur</b><sup>1,9</sup> E: 433kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 76g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p> <p><b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 10,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Daragaluskaleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3,0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg</p> <p><b>Zöldborsó főzelék</b><sup>1,7</sup> E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 51g, Cuk: 5,0g, Só: 1,1g, Ca: 160mg</p> <p><b>Sült csirkecombfilé</b> E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Teljeskiörlésű búzakenyér ebédhez</b><sup>1</sup> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0,0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Kertészleves</b><sup>1,7,9</sup> E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5,6g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p> <p><b>Rántott halrúd (sütőben sütvé)</b><sup>1,2,3,6,7,9,10</sup> E: 261kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 1,1g, Só: 1,0g, Ca: 0mg</p> <p><b>Burgonyapüré</b><sup>7</sup> E: 310kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 50g, Cuk: 4,0g, Só: 0,9g, Ca: 128mg</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2,6g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Zellerkrémleves</b><sup>1,7,9</sup> E: 124kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 0,9g, Só: 1,9g, Ca: 3mg</p> <p><b>Pírtott zsemle/kenyér teljes kiörlésűkocka</b><sup>1</sup> E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p><b>Lencsefőzelék</b><sup>1,10,12</sup> E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0,5g, Só: 1,5g, Ca: 0mg</p> <p><b>Sült virsli feltét</b> E: 286kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 2,2g, Ca: 0mg</p>	<p><b>Burgonyaleves</b><sup>1,3,9</sup> E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2,3g, Só: 1,8g, Ca: 0mg</p> <p><b>Tejbegríz (tejbedara)</b><sup>1,7</sup> E: 430kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 63g, Cuk: 21,6g, Só: 0,5g, Ca: 496mg</p> <p><b>Kakaó szórat</b> E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
<p>Energia: 861,75kcal Zsír: 31,59g Telített zsírsav: 4,33g Fehérje: 37,64g Szénhidrát: 107,12g Cukrok: 17,17g Só: 4,01g Ca: 131,22mg</p>	<p>Energia: 851,44kcal Zsír: 37,54g Telített zsírsav: 6,24g Fehérje: 42,81g Szénhidrát: 94,11g Cukrok: 8,02g Só: 4,52g Ca: 309,95mg</p>	<p>Energia: 712,37kcal Zsír: 26,40g Telített zsírsav: 5,86g Fehérje: 22,38g Szénhidrát: 89,83g Cukrok: 13,36g Só: 4,17g Ca: 228,58mg</p>	<p>Energia: 877,66kcal Zsír: 43,23g Telített zsírsav: 11,03g Fehérje: 41,84g Szénhidrát: 79,61g Cukrok: 1,39g Só: 5,92g Ca: 98,31mg</p>	<p>Energia: 706,94kcal Zsír: 20,65g Telített zsírsav: 9,50g Fehérje: 17,31g Szénhidrát: 110,01g Cukrok: 23,91g Só: 2,33g Ca: 529,75mg</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. Csillagfürt