

Étlap

Bölcsődés étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | Vaníliás tej <sup>7</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g<br>Almás kosárka <sup>1</sup><br>E: 152kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 0,2g                                                                                                                                                                                                                              | Tea <sup>12</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Burgonyás zsemle <sup>1</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,5g<br>Házi csirkemájkrém<br>E: 78kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>paradicsom<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                                                                                                                    | Tejeskávé <sup>1,7</sup><br>E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g<br>Kukoricás babajka <sup>1</sup><br>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>sajtkrém, natur <sup>7</sup><br>E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br>Jégcsapretek<br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g     | Eper-Homoktövis gyümölcstea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Zöldséges stangli <sup>1,7</sup><br>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br>Margarin<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Szeletelt sajt <sup>7</sup><br>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Kápia paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | UHT tej 2,8 <sup>7</sup><br>E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g<br>Csokoládés gabonagolyó <sup>1,6,7</sup><br>E: 60kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g                                                       |
| Tízórai           | Alma<br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tejben zabpehely <sup>1,7</sup><br>E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banán<br>E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, Cuk: 24g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Körte<br>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Házi Almás, zabpelyhes keksz <sup>1,3</sup><br>E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4g, Só: 0,0g                                                                                                                                                        |
| Ebéd              | Bolognai spagetti <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 320kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 1,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 5g, Só: 0,6g<br>Rántott halrúd (sütőben sütv) <sup>1,2,3,6,7,9,10</sup><br>E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                                                                                                            | Borsos tokány sertésbő <sup>1,7,12</sup><br>E: 147kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g<br>Párolt bulgur <sup>1,9</sup><br>E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                                                                                     | Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup><br>E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Sült csirkecombfilé<br>E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 98kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,6g<br>Szilvatöltelékes gombóc <sup>1</sup><br>E: 258kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 49g, Cuk: 7g, Só: 0,9g                                             |
| Uzsonna           | Limonádé <sup>12</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Teljeskiörlésű rozskenyér <sup>1</sup><br>E: 66kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup><br>E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>TV paprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | tej 2.8 % zsírtartalommal <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g<br>Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup><br>E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Margarin<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Baromfi párizsi<br>E: 29kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>Kaliforniai paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Limonádé <sup>12</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Teljeskiörlésű búzakenyér <sup>1</sup><br>E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Tojáspástétom <sup>3,10</sup><br>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Kígyóuborka<br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Limonádé <sup>12</sup><br>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g<br>Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű <sup>1,12</sup><br>E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,2g                                                                                                                                                                         | Zsemle <sup>1</sup><br>E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,4g<br>Vajkrém <sup>7</sup><br>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Alma<br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g |
| Energia:          | 787,85kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 833,01kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 772,77kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 775,52kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 813,95kcal                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zsír:             | 30,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 33,71g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24,18g                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Telített zsírsav: | 12,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 13,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7,09g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9,58g                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fehérje:          | 28,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 34,91g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 29,84g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 35,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 22,25g                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Szénhidrát:       | 96,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100,92g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 127,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 103,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 123,99g                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Cukrok:           | 22,96g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26,82g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 37,51g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 34,75g                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Só:               | 2,11g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,75g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2,15g                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ca:               | 346,43mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 815,86mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 298,19mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 356,91mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 302,41mg                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**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. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Vaníliás tej <sup>7</sup><br>E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,2g<br>Kakaós foszlós kalács <sup>1,3,7</sup><br>E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g                                                                                                                | Tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Burgonyás zsemle <sup>1</sup><br>E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br>Házi csirkemájkrém<br>E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                                           | Tejeskávé <sup>1,7</sup><br>E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g<br>Kukoricás babajka <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g<br>sajtkrém, natur <sup>7</sup><br>E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g<br>Jégcsapretek<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Eper-Homoktövis gyümölcs tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Zöldséges stangli <sup>1,7</sup><br>E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g<br>Margarin<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Szeletelt sajt <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Kápia paprika<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | UHT tej 2,8 <sup>7</sup><br>E: 115kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 9g, Só: 0,2g<br>Csokoládés gabonagyöngye <sup>1,6,7</sup><br>E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,1g         |
| Ebéd              | Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 86kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 478kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 7g, Só: 1,5g<br>Alma<br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g                     | Marhahúsleves, főtt marhahús <sup>1,3,9,12</sup><br>E: 157kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 1,1g<br>Meggymártás <sup>7</sup><br>E: 174kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 30g, Cuk: 14g, Só: 0,1g<br>Főtt burgonya fél adag<br>E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>zabszelet banános <sup>1,6</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g | Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup><br>E: 79kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 1,2g<br>Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup><br>E: 186kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br>Szarvacska tészta <sup>1,3</sup><br>E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk: 1g, Só: 0,1g                                                | Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,1g<br>Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup><br>E: 284kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Sült csirkecombfilé<br>E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g                                                                                                                                                                                         | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,9g<br>Szilvatöltelikes gombóc <sup>1</sup><br>E: 410kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 79g, Cuk: 13g, Só: 1,3g |
| Uzsonna           | Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup><br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres <sup>4</sup><br>E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>TV paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Margarin<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Baromfi párizsi<br>E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Kaliforniai paprika<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                              | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Tojáspástétom <sup>3,10</sup><br>E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br>Kígyóuborka<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                                                                                | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g<br>Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup><br>E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup><br>E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 3g, Só: 0,4g<br>Alma<br>E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g                                            |
| Energia:          | 1 084,11kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 049,91kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 012,27kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 081,55kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 955,98kcal                                                                                                                                                                                                                         |
| Zsír:             | 43,01g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 28,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 33,44g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 38,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23,73g                                                                                                                                                                                                                             |
| Telített zsírsav: | 11,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,34g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11,08g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9,41g                                                                                                                                                                                                                              |
| Fehérje:          | 38,46g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 38,96g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 41,19g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 51,81g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 24,83g                                                                                                                                                                                                                             |
| Szénhidrát:       | 128,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 152,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 128,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 129,51g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 154,15g                                                                                                                                                                                                                            |
| Cukrok:           | 32,35g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,05g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 44,61g                                                                                                                                                                                                                             |
| Só:               | 3,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,79g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4,63g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,99g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2,92g                                                                                                                                                                                                                              |
| Ca:               | 380,75mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 121,61mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 396,08mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 462,81mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 300,93mg                                                                                                                                                                                                                           |

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Vaníliás tej <sup>7</sup><br>E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g<br>Kakaós foszlós kalács <sup>1,3,7</sup><br>E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g                                                                                                              | Tea <sup>12</sup><br>E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Burgonyás zsemle <sup>1</sup><br>E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br>Házi csirkemájkrém<br>E: 122kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>paradicsom<br>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g                                                           | Tejeskávé <sup>1,7</sup><br>E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g<br>Kukoricás babajka <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g<br>sajtkrém, natur <sup>7</sup><br>E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g<br>Jégcsapretek<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Eper-Homoktövis gyümölcs tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Zöldséges stangli <sup>1,7</sup><br>E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g<br>Margarin<br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Szeletelt sajt <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>Kápia paprika<br>E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | UHT tej 2,8 <sup>7</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g<br>Csokoládés gabonagolyó <sup>1,6,7</sup><br>E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g             |
| Ebéd              | Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,0g<br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 568kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 55g, Cuk: 8g, Só: 1,9g<br>Alma<br>E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g                 | Marhahúsleves, főtt marhahús <sup>1,3,9,12</sup><br>E: 199kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 1,2g<br>Meggymártás <sup>7</sup><br>E: 217kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 38g, Cuk: 17g, Só: 0,1g<br>Főtt burgonya fél adag<br>E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g<br>zabszelet banános <sup>1,6</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g | Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 1,4g<br>Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup><br>E: 240kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,2g<br>Szarvacska tészta <sup>1,3</sup><br>E: 281kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,1g                                              | Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 151kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,3g<br>Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup><br>E: 345kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,1g<br>Sült csirkecombfilé<br>E: 134kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g                                                                                                                                                                                          | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,1g<br>Szilvatöltelikes gombóc <sup>1</sup><br>E: 493kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 95g, Cuk: 15g, Só: 1,5g |
| Uzsonna           | Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup><br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldsézes <sup>4</sup><br>E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>TV paprika<br>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Margarin<br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Baromfi párizsi<br>E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Kaliforniai paprika<br>E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                              | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Tojáspástétom <sup>3,10</sup><br>E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g<br>Kígyóuborka<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                                                                                | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g<br>Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup><br>E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sajtos perez <sup>1,3,7</sup><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 6g, Só: 0,8g<br>Alma<br>E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g                                               |
| Energia:          | 1 278,96kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 220,92kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 188,10kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 270,69kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 216,74kcal                                                                                                                                                                                                                          |
| Zsír:             | 53,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36,24g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 41,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 48,64g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,79g                                                                                                                                                                                                                                |
| Telített zsírsav: | 13,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13,33g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13,35g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12,06g                                                                                                                                                                                                                                |
| Fehérje:          | 45,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 46,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 49,66g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60,08g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 32,43g                                                                                                                                                                                                                                |
| Szénhidrát:       | 146,10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 169,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 143,84g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 146,90g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 194,35g                                                                                                                                                                                                                               |
| Cukrok:           | 39,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 31,67g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24,19g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 59,16g                                                                                                                                                                                                                                |
| Só:               | 4,78g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,29g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,88g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ca:               | 478,67mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 147,46mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 495,51mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 485,63mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 376,12mg                                                                                                                                                                                                                              |

**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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Vaníliás tej <sup>7</sup><br>E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,3g<br>Kakaós fosztlós kalács <sup>1,3,7</sup><br>E: 169kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 8g, Só: 0,3g                                                                                                               | Tea <sup>12</sup><br>E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Burgonyás zsemle <sup>1</sup><br>E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 0,9g<br>Házi csirkemájkrém<br>E: 150kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>paradicsom<br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g                                                          | Tejeskávé <sup>1,7</sup><br>E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g<br>Kukoricás babajka <sup>1</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,7g<br>sajtkrém, natur <sup>7</sup><br>E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g<br>Jégcsapretek<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Eper-Homoktövis gyümölcs tea <sup>12</sup><br>E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br>Zöldséges stangli <sup>1,7</sup><br>E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 2g, Só: 0,7g<br>Margarin<br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Szeletelt sajt <sup>7</sup><br>E: 137kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g<br>Kápia paprika<br>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | UHT tej 2,8 <sup>7</sup><br>E: 144kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g<br>Csokoládés gabonagolyó <sup>1,6,7</sup><br>E: 161kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 0,1g              |
| Ebéd              | Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 1,2g<br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 642kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 6g, Feh.: 27g, CH: 63g, Cuk: 9g, Só: 2,2g<br>Alma<br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g                 | Marhahúsleves, főtt marhahús <sup>1,3,9,12</sup><br>E: 236kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 24g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,4g<br>Meggymártás <sup>7</sup><br>E: 253kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 45g, Cuk: 20g, Só: 0,2g<br>Főtt burgonya fél adag<br>E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>zabszelet banános <sup>1,6</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g | Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 1,7g<br>Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup><br>E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,4g<br>Szarvacska tészta <sup>1,3</sup><br>E: 327kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 1g, Só: 0,2g                                             | Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 166kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 1,4g<br>Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup><br>E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 1,2g<br>Sült csirkecombfilé<br>E: 153kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g                                                                                                                                                                                            | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,6g<br>Szilvatöltelikes gombóc <sup>1</sup><br>E: 588kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 113g, Cuk: 18g, Só: 1,8g |
| Uzsonna           | Teljeskiőrlésű rozskenyér <sup>1</sup><br>E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br>Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldséges <sup>4</sup><br>E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>TV paprika<br>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér <sup>1</sup><br>E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br>Margarin<br>E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br>Baromfi párizsi<br>E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g<br>Kaliforniai paprika<br>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g                                               | Teljeskiőrlésű búzakenyér <sup>1</sup><br>E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>Tojáspástétom <sup>3,10</sup><br>E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g<br>Kígyóuborka<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g                                                                                                | Gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,1g<br>Korpotit keksz 75% teljes kiőrlésű <sup>1,12</sup><br>E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 2g, Só: 0,4g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sajtos pereg <sup>1,3,7</sup><br>E: 222kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk: 6g, Só: 0,8g<br>Alma<br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g                                              |
| Energia:          | 1 417,16kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 339,58kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 341,45kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 394,34kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 340,95kcal                                                                                                                                                                                                                           |
| Zsír:             | 59,75g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 39,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 49,83g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 55,15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 33,43g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Telített zsírsav: | 14,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14,05g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,28g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12,62g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Fehérje:          | 49,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 52,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 55,08g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 67,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35,06g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Szénhidrát:       | 160,25g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 183,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 157,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 156,28g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 215,68g                                                                                                                                                                                                                                |
| Cukrok:           | 42,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35,45g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 26,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21,27g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 64,68g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Só:               | 5,30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,02g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6,07g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,14g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4,69g                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ca:               | 492,79mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 175,40mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 510,56mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 571,67mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 387,56mg                                                                                                                                                                                                                               |

**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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd              | Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g<br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 730kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 71g, Cuk: 10g, Só: 2,7g<br>Alma<br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g | Marhahúsleves, főtt marhahús <sup>1,3,9,12</sup><br>E: 273kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 2,0g<br>Meggymártás <sup>7</sup><br>E: 300kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 55g, Cuk: 22g, Só: 0,3g<br>Főtt burgonya fél adag<br>E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>zabszelet banános <sup>1,6</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g | Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup><br>E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g<br>Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup><br>E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g<br>Szarvacska tészta <sup>1,3</sup><br>E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g | Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g<br>Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup><br>E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g<br>Sült csirkecombfilé<br>E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g<br>Szilvatöltelikes gombóc <sup>1</sup><br>E: 686kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 132g, Cuk: 21g, Só: 2,2g |
| Energia:          | 925,12kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 819,96kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 869,05kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 764,48kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 876,34kcal                                                                                                                                                                                                                             |
| Zsír:             | 41,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 34,45g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 35,43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,25g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Telített zsírsav: | 7,46g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4,10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4,95g                                                                                                                                                                                                                                  |
| Fehérje:          | 34,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,41g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 45,05g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19,80g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Szénhidrát:       | 97,29g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 117,61g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 97,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 75,79g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 146,02g                                                                                                                                                                                                                                |
| Cukrok:           | 21,94g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 34,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26,96g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Só:               | 4,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,19g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4,10g                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ca:               | 100,07mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 176,89mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 101,70mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 143,02mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 79,50mg                                                                                                                                                                                                                                |

**Allergének:**  
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azoból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azoból 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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                    | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd              | Tavaszi karalábéleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 143kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 1,4g<br>Bolognai spagetti <sup>1,3,7,12</sup><br>E: 730kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 7g, Feh.: 30g, CH: 71g, Cuk: 10g, Só: 2,7g | Marhahúsleves, főtt marhahús <sup>1,3,9,12</sup><br>E: 273kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 29g, CH: 16g, Cuk: 3g, Só: 2,0g<br>Meggymártás <sup>7</sup><br>E: 300kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 55g, Cuk: 22g, Só: 0,3g<br>Főtt burgonya fél adag<br>E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g<br>zabszelet banános <sup>1,6</sup><br>E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,0g | Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup><br>E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 1,6g<br>Borsos tokány sertésből <sup>1,7,12</sup><br>E: 308kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 21g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,7g<br>Szarvacska tészta <sup>1,3</sup><br>E: 408kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 73g, Cuk: 2g, Só: 0,2g | Daragaluskaleves <sup>1,3,9</sup><br>E: 176kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 3g, Só: 1,6g<br>Lencsefőzelék <sup>1,10,12</sup><br>E: 417kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,5g<br>Sült csirkecombfilé<br>E: 171kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g<br>Alma<br>E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g | Tejfölös karfiolleves <sup>1,3,7</sup><br>E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g<br>Szilvatöltelikes gombóc <sup>1</sup><br>E: 654kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 126g, Cuk: 20g, Só: 2,1g |
| Energia:          | 872,92kcal                                                                                                                                                                                                                             | 819,96kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 869,05kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 816,68kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 844,27kcal                                                                                                                                                                                                                             |
| Zsír:             | 40,98g                                                                                                                                                                                                                                 | 18,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 34,45g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 36,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,09g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Telített zsírsav: | 7,46g                                                                                                                                                                                                                                  | 8,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4,10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4,91g                                                                                                                                                                                                                                  |
| Fehérje:          | 33,87g                                                                                                                                                                                                                                 | 36,41g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 45,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19,00g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Szénhidrát:       | 86,79g                                                                                                                                                                                                                                 | 117,61g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 97,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 86,29g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 139,62g                                                                                                                                                                                                                                |
| Cukrok:           | 11,44g                                                                                                                                                                                                                                 | 34,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13,97g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25,56g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Só:               | 4,02g                                                                                                                                                                                                                                  | 3,19g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4,05g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4,00g                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ca:               | 84,32mg                                                                                                                                                                                                                                | 176,89mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 101,70mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 158,77mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 79,50mg                                                                                                                                                                                                                                |

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