

Bölcsődés étlap

Étlap
2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	Tejeskávé ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Rozsos babajka ^{1,7} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg sajtkrém, natur ⁷ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Fahéjas gabonapehely ¹ E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 58mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 13g, Só: 0,1g, Ca: 18mg	Tejben zabpehely ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 1,1g, Ca: 274mg	Házi Körtés, zabpelyhes keksz ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 11mg
Ebéd	Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7} E: 262kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 16g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,8g, Ca: 267mg	Párolt pulykamell E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 64kcal, Zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 5mg Almamártás ⁷ E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 27mg	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 99kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 11mg Párolt bulgur ^{1,9} E: 199kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 18mg	Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 133kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 12mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 148mg
Uzsonna	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 60kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Tea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Tojáspástétom ^{3,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Hónapos retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Limonádé ¹² E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt ⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 120mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Majonézes lencsekrém kk ^{3,10,12} E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 6mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg
Energia:	757,61kcal	846,23kcal	839,44kcal	820,93kcal
Zsír:	29,83g	24,97g	33,17g	30,40g
Telített zsírsav:	15,75g	11,59g	12,14g	9,13g
Fehérje:	40,14g	35,89g	36,92g	34,79g
Szénhidrát:	79,75g	115,23g	112,07g	95,53g
Cukrok:	24,46g	35,22g	24,11g	19,41g
Só:	2,31g	2,43g	3,22g	2,58g
Ca:	568,71mg	384,07mg	743,23mg	502,01mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 14g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Rozsos babajka ^{1,7} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 320mg Fahéjas gabonapehely ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli ^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 67kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 5mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 4g, Só: 0,9g, Ca: 48mg Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 393kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 4g, Só: 1,6g, Ca: 11mg cékla E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 21mg	Rizsleves ⁹ E: 86kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 36mg Párolt pulykamell E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 7mg Almamártás ⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 40g, Cuk: 9g, Só: 0,1g, Ca: 36mg Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 11mg	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,2g, Ca: 34mg Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 120kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 13mg Párolt rizs ⁹ E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 10mg	Rántott leves ^{1,9} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 5mg Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 213kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 13mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 182mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom ^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 1mg Hónapos retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 14mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt ⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Majonézes lencsekrém kkl ^{3,10,12} E: 42kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 8mg Kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
Energia:	1 056,25kcal	1 066,58kcal	964,68kcal	975,49kcal
Zsír:	32,42g	28,57g	37,18g	38,82g
Telített zsírsav:	10,27g	8,39g	12,23g	6,37g
Fehérje:	44,52g	42,48g	35,56g	37,18g
Szénhidrát:	136,48g	152,34g	126,46g	108,74g
Cukrok:	26,60g	23,71g	27,78g	7,24g
Só:	5,29g	4,62g	3,94g	4,25g
Ca:	405,83mg	110,55mg	558,66mg	216,03mg

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. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 172kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 17g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Rozsos babajka ^{1,7} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Tea ¹² E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg sajtkrém, natur ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Fahéjas gabonapehely ¹ E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli ^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 6mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 1,1g, Ca: 58mg Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 475kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 54g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 15mg cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 28mg	Rizsleves ⁹ E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 42mg Párolt pulykamell E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 99kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 8mg Almamártás ⁷ E: 257kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 50g, Cuk: 11g, Só: 0,3g, Ca: 46mg Müzsizsilet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 11mg	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 41mg Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 152kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 16mg Párolt rizs ⁹ E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 11mg	Rántott leves ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 7mg Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 76kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 260kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 17mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 1,0g, Ca: 196mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg TV paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom ^{3,10} E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 1mg Hónapos retek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 19mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt ⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 180mg Kápia paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Majonézes lencsekrém kkl ^{3,10,12} E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 8mg Kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg
Energia:	1 268,90kcal	1 200,39kcal	1 157,33kcal	1 127,14kcal
Zsír:	43,20g	33,34g	46,18g	49,79g
Telített zsírsav:	14,22g	9,50g	14,73g	7,88g
Fehérje:	54,51g	47,13g	40,46g	41,37g
Szénhidrát:	154,07g	169,12g	149,84g	117,13g
Cukrok:	33,04g	27,01g	34,67g	8,16g
Só:	6,61g	5,65g	4,51g	5,24g
Ca:	508,74mg	133,16mg	651,55mg	236,95mg

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

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	Tejeskávé ^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Rozsos babajka ^{1,7} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Magyaros vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Tea ¹² E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 1mg Burgonyás zsemle ^{1,6,12} E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 0mg sajtkrém, natur ⁷ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ E: 145kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,3g, Ca: 400mg Fahéjas gabonapehely ¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Erdeigyümölcs tea ¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zöldséges stangli ^{1,7} E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ E: 134kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 8mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,3,7} E: 174kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 5g, Só: 1,6g, Ca: 65mg Tarhonyáshús ^{1,9,12} E: 581kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk: 6g, Só: 2,3g, Ca: 18mg cékla E: 51kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 28mg	Rizsleves ⁹ E: 120kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 47mg Párolt pulykamell E: 180kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 107kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 9mg Almamártás ⁷ E: 296kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 58g, Cuk: 12g, Só: 0,4g, Ca: 52mg Müzliszelet ¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 11mg	Vegyes gyümölcsleves ^{7,12} E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 28g, Cuk: 11g, Só: 0,4g, Ca: 46mg Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ E: 178kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 20mg Párolt rizs ⁹ E: 356kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 13mg	Rántott leves ^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,0g, Ca: 7mg Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt ^{1,3,12} E: 308kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 21mg Finomfőzelék ^{1,7} E: 274kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 213mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű búzakenyér ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pápai szendvics sonka E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg TV paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tojáspástétom ^{3,10} E: 90kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 1mg Hónapos retek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ^{1,6} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Szeletelt sajt ⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Majonézes lencsekrém kkl ^{3,10,12} E: 56kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 11mg Kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 4mg
Energia:	1 404,91kcal	1 337,33kcal	1 298,15kcal	1 306,83kcal
Zsír:	46,47g	38,74g	53,20g	60,61g
Telített zsírsav:	14,77g	11,14g	16,66g	9,52g
Fehérje:	60,09g	54,51g	46,81g	47,19g
Szénhidrát:	173,01g	182,42g	164,12g	130,30g
Cukrok:	35,85g	29,70g	36,50g	8,90g
Só:	7,39g	6,37g	4,95g	6,45g
Ca:	519,94mg	152,49mg	722,57mg	262,74mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Ebéd	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g, Ca: 71mg Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g, Ca: 20mg cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g, Ca: 35mg	Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g, Ca: 58mg Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 11mg Almamártás⁷ E: 339kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 14g, Só: 0,5g, Ca: 58mg Müzliszelet¹ E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 11mg	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 51mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 24mg Párolt rizs⁹ E: 440kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 16mg	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 8mg Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka^{1,6} E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 357kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 26mg Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 246mg
Energia:	832,46kcal	883,56kcal	832,22kcal	881,94kcal
Zsír:	29,35g	24,88g	35,94g	44,79g
Telített zsírsav:	4,97g	4,69g	4,77g	4,76g
Fehérje:	37,83g	40,25g	25,79g	33,59g
Szénhidrát:	93,96g	117,84g	112,13g	70,68g
Cukrok:	17,66g	21,40g	13,76g	6,51g
Só:	5,20g	4,96g	3,38g	4,72g
Ca:	125,35mg	138,42mg	90,42mg	279,33mg

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

Felnőtt Étlap

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Ebéd	Tejfölös karfiolleves^{1,3,7} E: 191kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 1,9g, Ca: 71mg Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 578kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 32g, CH: 66g, Cuk: 6g, Só: 2,6g, Ca: 20mg cékla E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,7g, Ca: 35mg	Rizsleves⁹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g, Ca: 58mg Párolt pulykamell E: 212kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 31g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Főtt burgonya fél adag E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 11mg Almamártás⁷ E: 339kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 67g, Cuk: 14g, Só: 0,5g, Ca: 58mg	Vegyes gyümölcsleves^{7,12} E: 188kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 31g, Cuk: 12g, Só: 0,5g, Ca: 51mg Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰ E: 204kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 1,0g, Ca: 24mg Párolt rizs⁹ E: 421kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 75g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 15mg	Rántott leves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 8mg Pirított zsemle/kenyér teljes kiőrlésűkocka^{1,6} E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Stefánia vagdalt^{1,3,12} E: 356kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 25mg Finomfőzelék^{1,7} E: 336kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 246mg
Energia:	832,46kcal	820,70kcal	813,62kcal	880,56kcal
Zsír:	29,35g	24,35g	35,83g	44,71g
Telített zsírsav:	4,97g	4,61g	4,77g	4,76g
Fehérje:	37,83g	38,61g	25,40g	33,50g
Szénhidrát:	93,96g	105,10g	108,23g	70,67g
Cukrok:	17,66g	17,84g	13,76g	6,51g
Só:	5,20g	4,86g	3,37g	4,72g
Ca:	125,35mg	127,10mg	89,62mg	279,05mg

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