


| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|---|---|---|---|--|--|
| Tízórai | Vaníliás tej⁷ E: 122kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Almás kosár^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 8g, Só: 0,3g | Vadmeggy ízű tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Finom kis puffancs^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Margarin¹² E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt, Trappista⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Tejeskávé⁷ E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Rozsos zsemle^{1,6,7} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin¹² E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Erdei gyümölcs tea homoktövisvel¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas rigó^{1,6} E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lilahagymás túrókrém⁷ E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tej⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Árpás zsemle teljes kiörlésű^{1,6} E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tojáspástétom^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Jégsaláta E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd  | Korhelyleves^{1,7} E: 193kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 244g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 1,8g Holstein sertésborda^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Petrezselymes burgonya E: 215kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | Daragaluska leves^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Szegedi zöldséges csirkemell¹ E: 141kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 8g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Párolt bulgur¹ E: 267kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g | Gyümölcsleves^{1,7,12} E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,3g Sült csirkecomb E: 202kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kukoricás rizs E: 258kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Vitamin saláta E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 0,3g | Májgaluska leves^{1,3} E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Fokhagymás spenót főzelék^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,8g Fasírt^{1,3,6} E: 220kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | Tejfölös burgonyaleves^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Grízes tészta sárgabarack íz¹ E: 439kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 89g, Cuk: 16g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g |
| Uzsonna | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin¹² E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés párizsi E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lencsekrém¹⁰ E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 145kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém E: 118kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Hosszú zsemle^{1,6} E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g kockasajt⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Energia: | 1 166,94kcal | 1 192,12kcal | 1 233,93kcal | 1 133,85kcal | 1 159,34kcal |
| Zsír: | 56,60g | 38,05g | 49,63g | 46,30g | 25,72g |
| Telített zsírsav: | 254,15g | 10,34g | 10,51g | 9,02g | 11,94g |
| Fehérje: | 55,28g | 51,67g | 44,56g | 52,98g | 41,01g |
| Szénhidrát: | 113,25g | 151,75g | 161,61g | 121,84g | 185,51g |
| Cukor: | 21,82g | 12,17g | 24,41g | 12,50g | 37,31g |
| Só: | 5,19g | 4,60g | 4,46g | 5,49g | 4,05g |
| Ca: | 360,85mg | 285,60mg | 312,69mg | 318,23mg | 471,18mg |

Allergének:

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

Alsó tagozatos B


Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|--------------------------|---|---|--|---|--|
| Tízórai | Vaníliás tej⁷ E: 122kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 3g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Almás kosár^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 8g, Só: 0,3g | Vadmeggy ízű tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Finom kis puffancs^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 2g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Margarin¹² E: 27kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Szeletelt sajt, Trappista⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Tejeskávé⁷ E: 176kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 3g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Rozsos zsemle^{1,6,7} E: 146kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin¹² E: 27kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Jégcsapretek E: 5kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Erdei gyümölcs tea homoktövisrel¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas rigó^{1,6} E: 177kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lilahagymás túrókrém⁷ E: 46kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tej⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Árpás zsemle teljes kiörlésű^{1,6} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tojáspástétom^{3,10} E: 53kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Jégsaláta E: 9kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd B | Zöldbableves^{1,3,9} E: 89kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 1,0g Budapest sertéstokány E: 215kcal, Zsír: 12g, Tzsr: 1g, Feh.: 21g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Párolt rizs E: 316kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g | Daragaluska leves^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 10g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 2g, Só: 0,7g Köményes sertésült E: 166kcal, Zsír: 10g, Tzsr: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kelkáposzta főzelék¹ E: 178kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 6g, Só: 0,8g Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 80kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,8g Rántott csirkecomb^{1,3} E: 251kcal, Zsír: 12g, Tzsr: 0g, Feh.: 14g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 215kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 23kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 0,3g | Tojásleves^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Sertéspaprikás⁷ E: 218kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 3g, Feh.: 14g, CH: 5g, Cuk: 4g, Só: 1,3g Párolt bulgur¹ E: 267kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g | Burgonyaleves^{1,3} E: 130kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Túrós tészta^{1,3,7} E: 520kcal, Zsír: 16g, Tzsr: 8g, Feh.: 19g, CH: 73g, Cuk: 4g, Só: 0,2g |
| Uzsonna | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin¹² E: 27kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés párizsi E: 76kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 124kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lencsekrém¹⁰ E: 94kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,4g Kápia paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 123kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 145kcal, Zsír: 13g, Tzsr: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 124kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi húskrém E: 118kcal, Zsír: 13g, Tzsr: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Hosszú zsemle^{1,6} E: 160kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g kockasajt⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 3g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Energia: | 1 178,44kcal | 1 251,58kcal | 1 194,22kcal | 1 199,65kcal | 1 212,90kcal |
| Zsír: | 42,71g | 45,46g | 42,52g | 46,59g | 37,83g |
| Telített zsírsav: | 10,62g | 10,55g | 6,59g | 9,83g | 16,65g |
| Fehérje: | 51,07g | 58,24g | 48,69g | 45,82g | 47,83g |
| Szénhidrát: | 150,14g | 145,36g | 161,50g | 145,56g | 164,63g |
| Cukor: | 28,81g | 16,89g | 20,68g | 32,17g | 17,68g |
| Só: | 4,75g | 5,18g | 5,10g | 4,70g | 3,67g |
| Ca: | 322,78mg | 373,22mg | 356,14mg | 118,95mg | 506,08mg |

Allergének:

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

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|---|---|---|---|--|--|
| Tízórai | Vaníliás tej⁷ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Almás kosár^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 8g, Só: 0,3g | Vadmeggy ízű tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Finom kis puffancs^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Margarin¹² E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szeletelt sajt, Trappista⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Tejeskávé⁷ E: 185kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Rozsos zsemle^{1,6,7} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin¹² E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Erdei gyümölcs tea homoktövisvel¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas rigó^{1,6} E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lilahagymás túrókrém⁷ E: 68kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tej⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Árpás zsemle teljes kiörlésű^{1,6} E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tojáspástétom^{3,10} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Jégsaláta E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd  | Korhelyleves^{1,7} E: 223kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 274g, Feh.: 9g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 2,1g Holstein sertésborda^{1,3} E: 296kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | Daragaluska leves^{1,3,9} E: 223kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Szegedi zöldséges csirkeemell¹ E: 162kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Párolt bulgur¹ E: 276kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,7g | Gyümölcsleves^{1,7,12} E: 155kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 9g, Só: 0,4g Sült csirkecomb E: 246kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kukoricás rizs E: 304kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Vitamin saláta E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,4g | Májgaluska leves^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 1,1g Fokhagymás spenót főzelék^{1,7} E: 175kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,8g Fasírt^{1,3,6} E: 252kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | Tejfölös burgonyaleves^{1,7} E: 142kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Grízes tészta sárgabarack íz¹ E: 496kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 100g, Cuk: 18g, Só: 0,8g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g |
| Uzsonna | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Margarin¹² E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés párizsi E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Lencsekrém¹⁰ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 181kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Házi húskrém E: 138kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Hosszú zsemle^{1,6} E: 239kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,0g kockasajt⁷ E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Energia: | 1 324,66kcal | 1 390,98kcal | 1 461,22kcal | 1 351,46kcal | 1 353,25kcal |
| Zsír: | 65,33g | 48,81g | 59,92g | 54,64g | 30,47g |
| Telített zsírsav: | 286,06g | 13,05g | 11,94g | 11,24g | 13,81g |
| Fehérje: | 63,80g | 60,55g | 52,03g | 63,49g | 47,60g |
| Szénhidrát: | 123,87g | 167,26g | 189,55g | 145,80g | 216,23g |
| Cukor: | 22,52g | 13,39g | 27,81g | 14,48g | 40,05g |
| Só: | 6,13g | 5,65g | 5,20g | 6,37g | 5,18g |
| Ca: | 381,17mg | 373,26mg | 321,82mg | 371,33mg | 517,67mg |

Allergének:

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

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|--------------------------|---|---|--|---|--|
| Tízórai | Vaníliás tej⁷ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Almás kosár^{1,3,7} E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 8g, Só: 0,3g | Vadmeggy ízű tea¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Finom kis puffancs^{1,3,7} E: 235kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 5g, Só: 0,5g Margarin¹² E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szeletelt sajt, Trappista⁷ E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Tejeskávé⁷ E: 185kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 11g, Só: 0,2g Rozsos zsemle^{1,6,7} E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Margarin¹² E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsapretek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Erdei gyümölcs tea homoktövisvel¹² E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Magvas rigó^{1,6} E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Lilahagymás túrókrém⁷ E: 68kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g Kaliforniai paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tej⁷ E: 116kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Árpás zsemle teljes kiörlésű^{1,6} E: 153kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,9g Tojáspástétom^{3,10} E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Jégsaláta E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Ebéd B | Zöldbableves^{1,3,9} E: 108kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 1,5g Budapest sertéstokány E: 260kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 25g, CH: 7g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Párolt rizs E: 324kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g | Daragaluska leves^{1,3,9} E: 223kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,9g Köményes sertésült E: 191kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kelkáposzta főzelék¹ E: 209kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk: 7g, Só: 0,9g Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g | Csontleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,9g Rántott csirkecomb^{1,3} E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Petrezselymes burgonya E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,4g | Tojásleves^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Sertéspaprikás⁷ E: 254kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 1,4g Párolt bulgur¹ E: 276kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g | Burgonyaleves^{1,3} E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Túrós tészta^{1,3,7} E: 601kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 22g, CH: 85g, Cuk: 4g, Só: 0,3g |
| Uzsonna | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Margarin¹² E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés párizsi E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Lencsekrém¹⁰ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 0,5g Kápia paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tönköly formakenyér teljes kiörlésű^{1,6} E: 172kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Tonhalkrém^{3,4,10} E: 181kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Teljes kiörlésű búzakenyér^{1,6} E: 174kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Házi húskrém E: 138kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | Hosszú zsemle^{1,6} E: 239kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,0g kockasajt⁷ E: 83kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| Energia: | 1 309,44kcal | 1 526,45kcal | 1 348,03kcal | 1 351,07kcal | 1 428,43kcal |
| Zsír: | 48,83g | 57,89g | 50,68g | 55,30g | 44,31g |
| Telített zsírsav: | 11,77g | 13,43g | 7,49g | 12,14g | 19,20g |
| Fehérje: | 57,65g | 70,19g | 54,89g | 52,75g | 55,77g |
| Szénhidrát: | 161,74g | 172,46g | 176,46g | 156,76g | 195,30g |
| Cukor: | 29,69g | 18,89g | 22,48g | 33,82g | 19,04g |
| Só: | 5,80g | 6,52g | 5,76g | 5,48g | 4,76g |
| Ca: | 336,53mg | 474,65mg | 370,41mg | 146,16mg | 559,55mg |


Allergének:

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

Középkiskolás A

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|---|--|---|---|--|--|
| Ebéd  | Korhelyleves ^{1,7} E: 251kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 305g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 2,4g Holstein sertésborda ^{1,3} E: 339kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Petrezselymes burgonya E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | Daragaluska leves ^{1,3,9} E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Szegedi zöldséges csirkemell ¹ E: 202kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 2,3g Párolt bulgur ¹ E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | Gyümölcsleves ^{1,7,12} E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 0,5g Rántott halfilé ^{1,3,4} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Kukoricás rizs E: 349kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 65g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vitamin saláta E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g | Májgaluska leves ^{1,3} E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,1g Fokhagymás spenót főzelék ^{1,7} E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,8g Fasírt (sütőben sütvé) ^{1,3,6} E: 219kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű ^{1,6} E: 185kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 1,8g Grízes tészta sárgabarack íz ¹ E: 550kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 110g, Cuk: 20g, Só: 0,9g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g |
| | Energia: | 863,72kcal | 817,43kcal | 797,38kcal | 773,40kcal |
| Zsír: | 47,25g | 29,03g | 25,27g | 27,18g | 11,28g |
| Telített zsírsav: | 308,37g | 3,54g | 7,82g | 4,29g | 4,97g |
| Fehérje: | 46,98g | 35,82g | 25,06g | 44,74g | 18,65g |
| Szénhidrát: | 60,93g | 94,29g | 120,16g | 79,67g | 139,03g |
| Cukor: | 4,97g | 4,35g | 17,33g | 12,03g | 28,45g |
| Só: | 4,26g | 4,25g | 3,61g | 4,64g | 2,72g |
| Ca: | 152,60mg | 42,78mg | 72,73mg | 359,74mg | 77,67mg |

Allergének:

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

Közéiskolás B

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| Ebéd B | Zöldbableves ^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Budapest sertéstokány E: 308kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Párolt rizs E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g | Daragaluska leves ^{1,3,9} E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Köményes sertéssült E: 216kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Kelkáposzta főzelék ¹ E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 7g, Só: 1,1g Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű ^{1,6} E: 185kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Rántott halfilé ^{1,3,4} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Petrezselymes burgonya E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Coleslaw saláta ^{3,7,10} E: 139kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 19g, Só: 1,0g | Tojásleves ^{1,3} E: 133kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Sertéspaprikás ⁷ E: 287kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g Párolt bulgur ¹ E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g | Burgonyaleves ^{1,3} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Túrós tészta ^{1,3,7} E: 661kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 10g, Feh.: 24g, CH: 92g, Cuk: 5g, Só: 0,3g |
| Energia: | 803,55kcal | 895,57kcal | 759,13kcal | 886,91kcal | 835,60kcal |
| Zsír: | 29,90g | 38,22g | 27,31g | 36,68g | 26,84g |
| Telített zsírsav: | 4,05g | 3,84g | 4,31g | 6,22g | 11,06g |
| Fehérje: | 38,69g | 43,88g | 28,45g | 34,46g | 27,70g |
| Szénhidrát: | 91,62g | 87,77g | 102,36g | 98,56g | 117,40g |
| Cukor: | 12,86g | 10,48g | 24,65g | 30,65g | 6,80g |
| Só: | 4,10g | 4,29g | 3,97g | 3,63g | 2,26g |
| Ca: | 111,33mg | 158,47mg | 153,46mg | 89,18mg | 130,75mg |


Allergének:

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

Felnőtt A

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|---|--|--|---|--|--|
| Ebéd  | Korhelyleves^{1,7} E: 251kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 305g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 4g, Só: 2,4g Holstein sertésborda^{1,3} E: 339kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Petrezselymes burgonya E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g | Daragaluska leves^{1,3,9} E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Szegedi zöldséges csirkemell¹ E: 186kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Párolt bulgur¹ E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | Gyümölcsleves^{1,7,12} E: 167kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 9g, Só: 0,5g Rántott halfilé^{1,3,4} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Kukoricás rizs E: 349kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 65g, Cuk: 1g, Só: 0,8g Vitamin saláta E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g | Májgaluska leves^{1,3} E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 1,1g Fokhagymás spenót főzelék^{1,7} E: 195kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 7g, Só: 0,8g Fasírt (sütőben sütvé)^{1,3,6} E: 219kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 1,6g Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű^{1,6} E: 185kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | Tejfölös burgonyaleves^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 1,5g Grízes tészta sárgabarack íz¹ E: 550kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 110g, Cuk: 20g, Só: 0,9g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g |
| | Energia: 863,72kcal Zsír: 47,25g Telített zsírsav: 308,37g Fehérje: 46,98g Szénhidrát: 60,93g Cukor: 4,97g Só: 3,97g Ca: 152,60mg | Energia: 802,19kcal Zsír: 28,09g Telített zsírsav: 3,43g Fehérje: 35,56g Szénhidrát: 92,98g Cukor: 4,28g Só: 3,45g Ca: 42,60mg | Energia: 797,38kcal Zsír: 25,27g Telített zsírsav: 7,82g Fehérje: 25,06g Szénhidrát: 120,16g Cukor: 17,33g Só: 3,61g Ca: 72,73mg | Energia: 773,40kcal Zsír: 27,18g Telített zsírsav: 4,29g Fehérje: 44,74g Szénhidrát: 79,67g Cukor: 12,03g Só: 4,64g Ca: 359,74mg | Energia: 742,68kcal Zsír: 11,28g Telített zsírsav: 4,97g Fehérje: 18,65g Szénhidrát: 139,03g Cukor: 28,45g Só: 2,42g Ca: 77,67mg |

Allergének:

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

Felnőtt B

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

| Étkezés | 2026.03.02 Hétfő | 2026.03.03 Kedd | 2026.03.04 Szerda | 2026.03.05 Csütörtök | 2026.03.06 Péntek |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| Ebéd B | Zöldbableves ^{1,3,9} E: 129kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 4g, Só: 1,9g Budapest sertéstokány E: 308kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 1,4g Párolt rizs E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g | Daragaluska leves ^{1,3,9} E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 2g, Só: 1,2g Köményes sertéssült E: 216kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,0g Kelkáposzta főzelék ¹ E: 241kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk: 7g, Só: 1,1g Tönköly formakenyér teljes kiőrlésű ^{1,6} E: 185kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,1g | Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 1,1g Rántott halfilé ^{1,3,4} E: 246kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 1,7g Petrezselymes burgonya E: 274kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Coleslaw saláta ^{3,7,10} E: 139kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 19g, Só: 1,0g | Tojásleves ^{1,3} E: 133kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 1,1g Sertéspaprikás ⁷ E: 287kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 4g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 5g, Só: 1,7g Párolt bulgur ¹ E: 362kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g | Burgonyaleves ^{1,3} E: 175kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 1,9g Túrós tészta ^{1,3,7} E: 549kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 70g, Cuk: 5g, Só: 0,3g |
| | Energia: | 803,55kcal | 895,57kcal | 759,13kcal | 886,91kcal |
| Zsír: | 29,90g | 38,22g | 27,31g | 36,68g | 26,24g |
| Telített zsírsav: | 4,05g | 3,84g | 4,31g | 6,22g | 10,82g |
| Fehérje: | 38,69g | 43,88g | 28,45g | 34,46g | 24,10g |
| Szénhidrát: | 91,62g | 87,77g | 102,36g | 98,56g | 95,20g |
| Cukor: | 12,86g | 10,48g | 24,65g | 30,65g | 6,50g |
| Só: | 4,10g | 4,29g | 3,97g | 3,63g | 2,24g |
| Ca: | 111,33mg | 158,47mg | 153,46mg | 89,18mg | 130,75mg |

Allergének:

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