

23. hét 2025.06.02 - 2025.06.06

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Kométa útravaló extra sonka ⁶ , Margarin, Tej 1.5% ⁷ E: 366kcal Tel.zsír: 1g CH: 45g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 22g Cuk.: 0g Ca: 376mg	Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Áfonyalekvár, Margarin, Tej 1.5% ⁷ E: 357kcal Tel.zsír: 1g CH: 53g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 12g Ca: 395mg	Körözött ¹ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 336kcal Tel.zsír: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 22g Cuk.: 4g Ca: 487mg	Turista ⁶ , Kigyó uborka, Kakaó ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 398kcal Tel.zsír: 5g CH: 41g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 333mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Margarin, Sárgarépa hasábok, Citromos tea E: 360kcal Tel.zsír: 1g CH: 46g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 17g Ca: 49mg
Ebéd	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Sertéspörkölt, Bulgur ¹ , Káposzta saláta, kenyér ebédhez 3 dkg ^{1,6} E: 824kcal Tel.zsír: 6g CH: 84g Só: 1,8g Zsír: 33g Feh.: 37g Cuk.: 23g Ca: 204mg	Csontleves száraztészta betéttel ^{1,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Pulyka nuggets ^{1,3,11} E: 771kcal Tel.zsír: 3g CH: 95g Só: 1,7g Zsír: 27g Feh.: 35g Cuk.: 23g Ca: 197mg	<i>Kardiol krémleves</i> Brokkoli Rántott csirkemell filé^{1,3} Rizi-bizi, Szilva kompót <i>Póré</i> E: 948kcal Tel.zsír: 6g CH: 142g Só: 1,3g Zsír: 28g Feh.: 33g Cuk.: 44g Ca: 227mg	Pirított tarhonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc^{1,3,9} , kenyér ebédhez 3 dkg^{1,6} <i>Sárgaborsófőzelék, saláta</i> E: 643kcal Tel.zsír: 2g CH: 87g Só: 1,1g Zsír: 26g Feh.: 21g Cuk.: 22g Ca: 34mg	Májgombóc ^{1,3} , Káposztás tészta ¹ , Alma E: 698kcal Tel.zsír: 3g CH: 106g Só: 1,2g Zsír: 21g Feh.: 18g Cuk.: 38g Ca: 87mg
Uzsonna	Alma, Perec ^{1,7} E: 148kcal Tel.zsír: g CH: 30g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 5g Ca: 7mg	Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Margarin, Kigyó uborka E: 268kcal Tel.zsír: 1g CH: 27g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 37mg	Szendvics sonka, Kigyó uborka, Teljeskiörlesű kenyér ¹ E: 206kcal Tel.zsír: 1g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 36mg	Nádudvari májas ^{6,7} , Paradicsom, Teljeskiörlesű kenyér ¹ E: 306kcal Tel.zsír: 6g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 27mg	Diák stangli ^{1,7} , Egri ívójoghurt ⁷ E: 246kcal Tel.zsír: g CH: 48g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 18g Ca: 349mg
Energia:	1 337,73kcal	1 397,16kcal	1 489,51kcal	1 347,24kcal	1 303,42kcal
Zsír:	44,53g	50,33g	43,34g	47,46g	38,21g
Telített zsírsav:	7,29g	5,48g	8,11g	14,02g	4,14g
Fehérje:	62,17g	59,40g	70,42g	47,72g	36,78g
Szénhidrát:	159,80g	174,72g	206,97g	155,05g	200,08g
Cukor:	28,35g	26,15g	41,91g	31,84g	73,07g
Só:	2,62g	2,79g	2,04g	1,52g	2,44g
Ca:	586,86mg	629,44mg	749,33mg	393,21mg	485,69mg

Allergének:

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap

24. hét 2025.06.09 - 2025.06.13

11-14év közötti korcsoport Felső tagozat

Étkezés	2025.06.09 Hétfő	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai		Kedvenc ízek csemege szalámi ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} , Kigyó uborka, Citromos tea, Karalábé hasábok E: 319kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 16g Cuk.: 15g Ca: 42mg	Korpás zsemle K ₁ , Házi húskrém ^{6,10} , Lilahagyma, Barackos tea E: 289kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 13g Ca: 18mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Margarin, Vaniliás tej, Méz E: 399kcal Tel.zsír.: 1g CH: 63g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk.: 2g Ca: 394mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma, Epres tea E: 592kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,2g Zsír: 40g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 16mg
Ebéd		Tavaszi zöldségleves ^{1,9} , Csikós tokány ^{1,7} , Tészta köret (szarvacska) ^{1,3} , Alma E: 804kcal Tel.zsír.: 4g CH: 84g Só: 1,1g Zsír: 34g Feh.: 31g Cuk.: 14g Ca: 147mg	Hagymaleves ¹ , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 787kcal Tel.zsír.: 4g CH: 115g Só: 1,4g Zsír: 33g Feh.: 29g Cuk.: 14g Ca: 91mg	Húsgombóc leves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 701kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 1,5g Zsír: 39g Feh.: 28g Cuk.: 12g Ca: 145mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Sonkás tészta ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Alma E: 701kcal Tel.zsír.: 8g CH: 112g Só: 0,3g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk.: 23g Ca: 293mg
Uzsonna		Gyümölcs joghurt ⁷ , Kornspitz ^{1,3,6,7,8,11} E: 211kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 180mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Sajtkrém ⁷ , Kigyó uborka E: 402kcal Tel.zsír.: 10g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 264mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Tv paprika, Kométa útravaló soproni felvágott, Paradicsom E: 288kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Gépsonka, Margarin, Kigyó uborka E: 241kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 37mg
Energia:	kcal	1 333,69kcal	1 478,26kcal	1 387,53kcal	1 534,01kcal
Zsír:	g	59,17g	62,88g	60,76g	69,82g
Telített zsírsav:	g	13,04g	15,54g	4,99g	12,16g
Fehérje:	g	54,57g	52,62g	55,61g	43,24g
Szénhidrát:	g	161,14g	195,43g	152,06g	181,28g
Cukor:	g	36,85g	28,45g	12,05g	35,58g
Só:	g	1,74g	2,08g	2,45g	0,82g
Ca:	mg	369,19mg	373,85mg	545,64mg	346,30mg

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

Étlap

25. hét 2025.06.16 - 2025.06.20

11-14év közötti korcsoport Felső tagozat

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Tv paprika, Margarin, Tej 1.5% ⁷ , Korpás zsemle: E: 274kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: g Ca: 379mg	Fehér kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin, Tej 1.5% ⁷ E: 429kcal Tel.zsír.: 1g CH: 69g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk.: 19g Ca: 394mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Kigyó uborka, limonádé E: 325kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 37mg	Hot- dog ^{1,3,6,7,9,10} , limonádé E: 390kcal Tel.zsír.: g CH: 51g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 18g Ca: 38mg	Briós ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 277kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 13g Ca: 325mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Káposzta saláta E: 769kcal Tel.zsír.: 3g CH: 112g Só: 2,1g Zsír: 46g Feh.: 30g Cuk.: 28g Ca: 106mg	Magyaros karfiolleves, Sertéspaprikás ^{1,7} , Tészta köret (orsó) ¹ , Kovászos uborka E: 577kcal Tel.zsír.: 6g CH: 60g Só: 2,4g Zsír: 30g Feh.: 30g Cuk.: 9g Ca: 227mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Öszibarack E: 1 049kcal Tel.zsír.: 7g CH: 113g Só: 1,2g Zsír: 56g Feh.: 29g Cuk.: 46g Ca: 126mg	Alföldi burgonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sült kolbász ⁶ , Kenyér ebédhez ^{1,6} E: 754kcal Tel.zsír.: 7g CH: 100g Só: 0,5g Zsír: 27g Feh.: 23g Cuk.: 35g Ca: 95mg	Kolbászos sárgaborsó leves ^{1,6} , Grízes tészta ^{1,3} , Alma E: 1 168kcal Tel.zsír.: 6g CH: 130g Só: 2,1g Zsír: 31g Feh.: 60g Cuk.: 24g Ca: 93mg
Uzsonna	Vizes zsemle ^{1,6} , Tv paprika, Főtt tojás ³ , Margarin E: 306kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,2g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 34mg	Korpás zsemle K ¹ , Trappista sajt szelet ⁷ , Paradicsom, Margarin E: 334kcal Tel.zsír.: 8g CH: 31g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 245mg	Egri Kefír, Diák stangli ^{1,7} E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 205mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Tv paprika, Kométa útvaló extra sonka ⁶ E: 222kcal Tel.zsír.: 0g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 2g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 22mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7} E: 278kcal Tel.zsír.: 7g CH: 30g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 200mg
Energia:	1 349,44kcal	1 339,63kcal	1 626,88kcal	1 366,37kcal	1 723,36kcal
Zsír:	68,99g	55,10g	71,22g	42,62g	50,74g
Telített zsírsav:	6,68g	15,70g	10,29g	7,23g	14,69g
Fehérje:	58,44g	62,62g	51,28g	50,36g	82,14g
Szénhidrát:	175,86g	160,75g	197,96g	190,05g	200,12g
Cukor:	26,63g	12,86g	57,73g	48,48g	33,98g
Só:	2,44g	3,11g	2,01g	2,58g	2,79g
Ca:	520,02mg	866,03mg	368,43mg	153,87mg	617,82mg

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