

Étlap

36. hét 2025.09.01 - 2025.09.05

11-14év közötti korcsoport Felső tagozat

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Tízórai	Tejes kifli ^{1,7} , Margarin, Kakaó ⁷ E: 398kcal Tel.zsír.: 6g CH: 53g Só: 0,4g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: 23g Ca: 331mg	Fehér kenyér ¹ , Tv paprika, Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Citromos tea E: 256kcal Tel.zsír.: 0g CH: 47g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 27mg	Kakaós foszlós kalács ^{1,6,7} , Kakaó ⁷ E: 387kcal Tel.zsír.: 1g CH: 59g Só: 0,0g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 9g Ca: 318mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin, Tej 1.5% ⁷ , Méz E: 380kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk.: g Ca: 388mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin, Epres tea E: 239kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 11g Ca: 31mg
Ebéd	Köményes tojásleves ^{1,3} , Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Sárgarépa hasábok, Csalamádé E: 686kcal Tel.zsír.: 3g CH: 75g Só: 1,6g Zsír: 35g Feh.: 27g Cuk.: 13g Ca: 90mg	Pirított tarhonyaleves ^{1,9} , Sertés csíkok brokkoli mártásban ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Bulgur ¹ , Szilva E: 731kcal Tel.zsír.: 5g CH: 66g Só: 1,7g Zsír: 35g Feh.: 37g Cuk.: 9g Ca: 198mg	Zellerkrémleves ^{1,7,9} , Rántott szelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta E: 811kcal Tel.zsír.: 5g CH: 92g Só: 1,5g Zsír: 37g Feh.: 30g Cuk.: 20g Ca: 187mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} , Alma hasábok E: 622kcal Tel.zsír.: 7g CH: 63g Só: 2,3g Zsír: 35g Feh.: 19g Cuk.: 14g Ca: 297mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ^{1,3} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Karalábé hasábok E: 869kcal Tel.zsír.: 9g CH: 77g Só: 1,5g Zsír: 47g Feh.: 37g Cuk.: 8g Ca: 333mg
Uzsonna	Vizes zsemle ^{1,6} , Körözött ⁷ , Tv paprika E: 238kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,5g Zsír: 7g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 106mg	Teljeskiőrlésű zsemle ¹ , Sajtkrém ⁷ , Kigyó uborka E: 352kcal Tel.zsír.: 10g CH: 26g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 252mg	Egri Kefír, Diák stangli ^{1,7} E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 205mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kedvenc Ízek csemege szalámi ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka E: 334kcal Tel.zsír.: 7g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 31g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 76mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Zöldfűszeres húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 245kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 11mg
Energia:	1 322,36kcal	1 338,48kcal	1 450,20kcal	1 336,23kcal	1 353,29kcal
Zsír:	55,05g	56,85g	53,76g	75,03g	63,92g
Telített zsírsav:	10,14g	15,12g	5,74g	15,18g	12,41g
Fehérje:	56,03g	64,33g	55,53g	48,52g	50,50g
Szénhidrát:	161,13g	139,05g	186,99g	148,02g	145,34g
Cukor:	33,87g	21,87g	29,38g	14,66g	18,92g
Só:	2,55g	2,99g	1,49g	3,05g	1,77g
Ca:	526,96mg	477,27mg	709,99mg	761,07mg	375,16mg

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

37. hét 2025.09.08 - 2025.09.12

11-14év közötti korcsoport Felső tagozat

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Fehér kenyér ¹ , Turista ⁶ , Margarin, Epres tea E: 381kcal Tel.zsír.: 6g CH: 45g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 27mg	Diák stangli ^{1,7} , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kakaó ⁷ E: 435kcal Tel.zsír.: 1g CH: 52g Só: 0,1g Zsír: 18g Feh.: 15g Cuk.: 9g Ca: 388mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 418kcal Tel.zsír.: 6g CH: 38g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 77mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Csokoládé krém, Vaniliás tej ⁷ E: 371kcal Tel.zsír.: 0g CH: 64g Só: 0,0g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 393mg	Bundás kenyér ^{1,3} , Citromos tea E: 384kcal Tel.zsír.: 1g CH: 59g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 28mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,7} , Bulgur ¹ , Debreceni tokány ¹ , Alma hasábok E: 813kcal Tel.zsír.: 7g CH: 71g Só: 2,4g Zsír: 38g Feh.: 37g Cuk.: 9g Ca: 147mg	Alföldi burgonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} E: 567kcal Tel.zsír.: 2g CH: 81g Só: 0,7g Zsír: 22g Feh.: 18g Cuk.: 24g Ca: 42mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Halpaprikás(pangasius csíkokból) ^{1,4,7} , Tészta köret (rövidcső) ^{1,3} E: 739kcal Tel.zsír.: 10g CH: 65g Só: 1,0g Zsír: 41g Feh.: 30g Cuk.: 2g Ca: 165mg	Májgaluskaleves ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Házi Vagdalt ^{1,3} E: 775kcal Tel.zsír.: 8g CH: 81g Só: 1,8g Zsír: 42g Feh.: 27g Cuk.: 8g Ca: 290mg	Gulyásleves ⁹ , Sajtos tejfölös spagetti ^{1,7} , Alma E: 726kcal Tel.zsír.: 8g CH: 84g Só: 1,1g Zsír: 28g Feh.: 31g Cuk.: 11g Ca: 295mg
Uzsonna	Vizes zsemle ^{1,6} , Sonkakrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 264kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 17mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika E: 305kcal Tel.zsír.: 6g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 28mg	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	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} , Paradicsom E: 323kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 49mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Margarin, Kigyó uborka E: 286kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 17mg
Energia:	1 458,47kcal	1 306,54kcal	1 435,11kcal	1 469,15kcal	1 396,53kcal
Zsír:	64,51g	44,84g	78,73g	70,28g	52,38g
Telített zsírsav:	16,29g	8,88g	21,85g	11,48g	10,60g
Fehérje:	62,12g	41,84g	51,14g	53,86g	53,22g
Szénhidrát:	147,13g	160,76g	133,08g	173,05g	172,85g
Cukor:	20,54g	31,96g	14,47g	8,59g	22,49g
Só:	4,06g	0,92g	2,35g	2,08g	2,81g
Ca:	191,06mg	457,92mg	441,99mg	732,05mg	340,11mg

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

38. hét 2025.09.15 - 2025.09.19

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. Csillagfűrt

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap

39. hét 2025.09.22 - 2025.09.26

11-14év közötti korcsoport Felső tagozat

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Trappista sajt ⁷ , Tv paprika, Margarin, Citromos tea E: 303kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 0,3g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 11g Ca: 149mg	Korpás kifli ¹ , Margarin, Kakaó ⁷ E: 337kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 9g Ca: 325mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Margarin, Kigyó uborka, Erdei gyümölcsös tea E: 308kcal Tel.zsír.: 5g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 39mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Lilahagyma, Kapros túrókrém ⁷ , Barackos tea E: 315kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 14g Ca: 174mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Gépsonka, Tv paprika, Epres tea E: 258kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 16g Cuk.: 11g Ca: 40mg
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,11} E: 790kcal Tel.zsír.: 3g CH: 96g Só: 1,3g Zsír: 29g Feh.: 40g Cuk.: 24g Ca: 196mg	Karfiolleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Vadas sertésragu ^{1,7,10} , Tészta köret (rövidcső) ^{1,3} , Szilva E: 794kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 1,9g Zsír: 33g Feh.: 30g Cuk.: 19g Ca: 172mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Rizi-bizi, Hentes tokány, Csalamádé E: 875kcal Tel.zsír.: 4g CH: 94g Só: 1,4g Zsír: 33g Feh.: 40g Cuk.: 25g Ca: 89mg	Szívárvány zöldségleves ^{1,3} , Serpenyős burgonya, kolbásszal ⁶ , Graham kenyér ¹ , Csemege uborka E: 670kcal Tel.zsír.: 8g CH: 79g Só: 1,1g Zsír: 21g Feh.: 26g Cuk.: 10g Ca: 131mg	Tárkonyos raguleves ^{1,3,7} , Káposztás tészta ¹ , Alma E: 716kcal Tel.zsír.: 4g CH: 99g Só: 1,3g Zsír: 23g Feh.: 26g Cuk.: 39g Ca: 160mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 216kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 29mg	Fehér kenyér ¹ , Sajtkrém ⁷ , Retek E: 392kcal Tel.zsír.: 10g CH: 35g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 1g Ca: 254mg	Tejes kifli ^{1,7} , Tv paprika, Nádudvari májas ^{6,7} E: 334kcal Tel.zsír.: 6g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 34mg	Fehér kenyér ¹ , Retek, Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Margarin E: 310kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 25mg	Detki cukorStop keksz, Diák stangli ^{1,7} E: 193kcal Tel.zsír.: g CH: 56g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 65mg
Energia:	1 309,55kcal	1 523,18kcal	1 516,51kcal	1 294,49kcal	1 166,23kcal
Zsír:	49,20g	62,97g	51,24g	42,49g	33,42g
Telített zsírsav:	9,43g	16,86g	15,29g	12,28g	5,59g
Fehérje:	56,30g	61,92g	60,50g	51,53g	51,77g
Szénhidrát:	163,35g	165,04g	162,33g	159,38g	191,70g
Cukor:	35,24g	28,92g	33,01g	24,46g	49,49g
Só:	1,69g	2,87g	2,44g	2,12g	1,54g
Ca:	373,41mg	750,82mg	161,94mg	329,70mg	264,91mg

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. Csillagfűrt