

2026. augusztus 31–szeptember 4.

Étlap

Középiskolás (15-18)

36. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.08.31. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Sajtos kifli ^(1,3) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 210kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Tejbendara ^(1,7) E: 349kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 25g, Só: 0,4g, Ca: 342mg Fahéj szórás E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés) ⁽⁹⁾ E: 210kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Darás metélt ⁽¹⁾ E: 967kcal, Zs: 19g, T.zs: 2g, Feh.: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Baracklekvár öntet E: 132kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 27g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Magyaros vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 237kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.01. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csemege szalámi E: 203kcal, Zs: 14g, T.zs: 4g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) E: 291kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 380mg Paprikás csirke apró E: 211kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 471kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tejfölös karfiolleves ^(1,3,7) E: 291kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 380mg Pusztapörkölt E: 453kcal, Zs: 19g, T.zs: 1g, Feh.: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Zabpelyheksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7) E: 189kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
2026.09.02. Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 141kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Fatörzs kifli ^(1,3,7) E: 200kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 307kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 15g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Sült virsli E: 246kcal, Zs: 22g, T.zs: 8g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lecsós virsli E: 348kcal, Zs: 30g, T.zs: 9g, Feh.: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tarhonya köret ⁽¹⁾ E: 447kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Húskrém ⁽⁷⁾ E: 152kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Bajor rozsenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.03. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Ízes levél ^(1,3,6,7) E: 410kcal, Zs: 16g, T.zs: 7g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 134kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 448kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 134kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Magyaros burgonyafőzelék ^(1,7) E: 255kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 137mg Dinó alakú nuggets - sütőben sütvé ^(1,3,6,7,9,10) E: 248kcal, Zs: 12g, T.zs: 2g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Olasz felvágott E: 134kcal, Zs: 9g, T.zs: 5g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Cibatta ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Paradicsom E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. augusztus 31–szeptember 4.

Étlap

Középiskolás (15-18)

2026.09.04. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gombakrémleves (1,7) E: 148kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 23mg	Gombakrémleves (1,7) E: 148kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 23mg	Sajtos pogácsa (1,3,7) E: 230kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
	Tojáskrém (1,3,7,10) E: 102kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 11mg	Pirított zsemlekocka (1) E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka (1) E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Bajor rozkenyér tk. (1) E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Tarhonyás hús szárnyasból (1) E: 531kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Rántott sertéskaraj (1,3) E: 299kcal, Zs: 20g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
		Mongol saláta (10) E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bulgur (1) E: 364kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
			Cékla saláta E: 51kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. szeptember 7–11.

Étlap

Középiskolás (15-18)

37. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.07. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Briós ^(1,3,7) E: 240kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 189kcal, Zs: 11g, T.zs: 6g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 203mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pincepörkölt(sertés) E: 442kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtkrémleves ^(1,7) E: 189kcal, Zs: 11g, T.zs: 6g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 203mg Levesgyöngy ^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Székelykáposzta(sertés) E: 343kcal, Zs: 22g, T.zs: 3g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 0mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Paprikás szalámi E: 99kcal, Zs: 9g, T.zs: 3g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tv paprika E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Pizzás papucs ^(1,7) E: 285kcal, Zs: 14g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Erdei gyümölcsleves ^(1,7) E: 233kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 30g, Só: 0,1g, Ca: 26mg Budapest ragu E: 245kcal, Zs: 14g, T.zs: 2g, Feh.: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 471kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ E: 192kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 1g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 30mg Sült csirkemell* ^(1,3,7,9) E: 303kcal, Zs: 18g, T.zs: 2g, Feh.: 33g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Petrezselymes burgonya E: 340kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Mongol saláta ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt tojás kísétkezés ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Teljes kiőrlésű korpás zsemle ⁽¹⁾ E: 319kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tonhalkrém olaszos ^(4,7) E: 138kcal, Zs: 13g, T.zs: 4g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 243kcal, Zs: 13g, T.zs: 6g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Darás metélt ⁽¹⁾ E: 509kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Baracklekvár öntet E: 132kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 27g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Húsgombóc leves ^(1,3) E: 243kcal, Zs: 13g, T.zs: 6g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Milánói makaróni ⁽¹⁾ E: 448kcal, Zs: 10g, T.zs: 1g, Feh.: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Sajtos pereg ^(1,7) E: 61kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg TK Vajas croissant ^(1,3,7) E: 414kcal, Zs: 21g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 100kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Parajmártás ^(1,7) E: 198kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 226mg Főtt tojás ⁽³⁾ E: 50kcal, Zs: 4g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Főtt burgonya 1/2 E: 154kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 100kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ^(1,6) E: 524kcal, Zs: 43g, T.zs: 3g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsomos káposzta ⁽¹⁾ E: 307kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 15g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sajt szelet ⁽⁷⁾ E: 149kcal, Zs: 11g, T.zs: 7g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 320mg Paradicsom E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

2026. szeptember 7–11.

Étlap

Középiskolás (15-18)

2026.09.11. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 296kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 86mg	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) E: 296kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 86mg	Tejberizs ⁽⁷⁾ E: 2kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
	Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 237kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
	Lilahagyma E: 16kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Rántott sertésszelet ^(1,3) E: 218kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csikós tokány ^(1,7) E: 324kcal, Zs: 17g, T.zs: 4g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 20mg	
	Körözött ⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 32mg	Petrezselymes rizs E: 611kcal, Zs: 23g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Bulgur ⁽¹⁾ E: 330kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	
		Cékla saláta E: 51kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg		

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. szeptember 14–18.

Étlap

Középiskolás (15-18)

38. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.14. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fatörzs kifli ^(1,3,7) E: 200kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bácskai rizseshús (sertés) E: 678kcal, Zs: 21g, T.zs: 1g, Feh.: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Lebbencsleves ^(1,9) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zöldborsófőzelék ^(1,7) E: 237kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 68mg Rántott párizsi ^(1,3,7) E: 165kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Tv paprika E: 10kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bécsi felvágott E: 98kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Diákcsemege E: 111kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiörlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 96kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bolognai spagetti ⁽¹⁾ E: 691kcal, Zs: 26g, T.zs: 1g, Feh.: 27g, Cuk: 10g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg	Csurgatott tojásleves ^(1,3) E: 96kcal, Zs: 5g, T.zs: 1g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bakonyi csirkeapró ^(1,7) E: 193kcal, Zs: 6g, T.zs: 2g, Feh.: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 17mg Párolt rizs E: 471kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ E: 83kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 171mg Kifli ⁽¹⁾ E: 128kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Kakaó ⁽⁷⁾ E: 141kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Sajtos stangli ^(1,7) E: 283kcal, Zs: 18g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 134kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 418kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 23g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 8mg Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sült virsli E: 246kcal, Zs: 22g, T.zs: 8g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg	Zöldborsóleves ⁽⁹⁾ E: 134kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Epertöltelékes gombóc ^(1,3) E: 459kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Porcukor szórát E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Píritott magvas sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 229kcal, Zs: 23g, T.zs: 14g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240mg Paradicsom E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Barackos túrókrém ⁽⁷⁾ E: 160kcal, Zs: 9g, T.zs: 4g, Feh.: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 90mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg	Kertészleves E: 31kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) E: 259kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 471kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás ^(3,7,10) E: 124kcal, Zs: 10g, T.zs: 3g, Feh.: 2g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 34mg	Kertészleves E: 31kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Chilis bab (nem csípős) E: 692kcal, Zs: 28g, T.zs: 1g, Feh.: 36g, Cuk: 1g, Só: 4,0g, Ca: 0mg Telj. kiörlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	TK Sajtos croissant ^(1,3,7) E: 414kcal, Zs: 21g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.18. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zsemle ⁽¹⁾ E: 137kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 430kcal, Zs: 19g, T.zs: 6g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 18mg Paprikás sertésapró ⁽¹⁾ E: 223kcal, Zs: 12g, T.zs: 0g, Feh.: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Bulgur ⁽¹⁾ E: 364kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Nyírségi gombócleves ^(1,3,7,9) E: 430kcal, Zs: 19g, T.zs: 6g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 18mg Rántott csirkemell (sütőben sütv) ^(1,3,7) E: 173kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g, Ca: 0mg Karottás rizs E: 458kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Teljes kiörlésű Kakaós csiga ^(1,3,7) E: 155kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. szeptember 14–18.

Étlap

Középiskolás (15-18)

	Petrezselymes tojáskrém ^(1,3,7) E: 88kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 11mg		Cékla saláta E: 51kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	
--	---	--	--	--

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. szeptember 21–25.

Étlap

Középiskolás (15-18)

39. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.21. Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Burgonyás pogácsa ^(1,3,7) E: 217kcal, Zs: 10g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 214kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 151mg Sonkás sajtos ragu ⁽⁷⁾ E: 183kcal, Zs: 15g, T.zs: 2g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 17mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 370kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tárkonyos csirke raguleves ⁽⁷⁾ E: 214kcal, Zs: 8g, T.zs: 2g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 151mg Káposztás tészta ⁽¹⁾ E: 636kcal, Zs: 12g, T.zs: 1g, Feh.: 13g, Cuk: 30g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Zabrudi ⁽⁶⁾ E: 121kcal, Zs: 4g, T.zs: 3g, Feh.: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájás E: 126kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Lilahagyma E: 16kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.22. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Padlizsánkrém ^(1,3,7,10) E: 118kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 10mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 243kcal, Zs: 13g, T.zs: 6g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Kakaós Piskóta kocka ^(1,3) E: 420kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Vanília öntet ⁽⁷⁾ E: 245kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 24g, Só: 0,3g, Ca: 202mg	Májgaluskaleves ^(1,3) E: 243kcal, Zs: 13g, T.zs: 6g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Tejszínes gombás ragu ⁽⁷⁾ E: 265kcal, Zs: 27g, T.zs: 16g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 280mg Gnocchi ^(1,6,7) E: 302kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Sajtos rúd ^(1,7) E: 88kcal, Zs: 5g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.23. Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ E: 156kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Molnárka ^(1,3,7) E: 4kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Fejtett babfőzelék ^(1,7) E: 385kcal, Zs: 10g, T.zs: 2g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 20mg Csirkeporkölt E: 212kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 71kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Köménymaglevés ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ E: 57kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csirkepaprikás ^(1,7) E: 239kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 20mg Tészta köret teljes kiőrlésű ⁽¹⁾ E: 370kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű rozsos zsemle ⁽¹⁾ E: 148kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tonhalkrém ^(3,4,10) E: 125kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.24. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Meggyes párna ^(1,3,6,7) E: 230kcal, Zs: 11g, T.zs: 4g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paradicsomlevés ^(1,9) E: 162kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertéssült E: 325kcal, Zs: 25g, T.zs: 2g, Feh.: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Hagymás tört burgonya E: 359kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csalamádé E: 36kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	Paradicsomlevés ^(1,9) E: 162kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Levesbetét ⁽¹⁾ E: 37kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sertéspörkölt ⁽¹⁾ E: 190kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Lencsefőzelék ^(1,7,10) E: 418kcal, Zs: 9g, T.zs: 2g, Feh.: 23g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 8mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Párizsi (sertés) E: 88kcal, Zs: 7g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Paradicsom E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.09.25. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 237kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 100kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kukoricabundás csirkemell csikok ^(1,3,7) E: 241kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 14g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 0mg	Daragaluska alap leves ⁽⁹⁾ E: 30kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Daragaluska betét ^(1,3) E: 100kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Húsgombóc(sertés) ⁽³⁾ E: 391kcal, Zs: 28g, T.zs: 1g, Feh.: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Búrkifli ^(1,3,7) E: 375kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Csillagfűrt

2026. szeptember 21–25.

Étlap

Középiskolás (15-18)

	Pritaminos sajtkrém ⁽⁷⁾ E: 157kcal, Zs: 15g, T.zs: 9g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160mg	Párolt rizs E: 471kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Paradicsom mártás ^(1,9) E: 145kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 10g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Főtt burgonya 1/2 E: 154kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	
--	--	---	--	--

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. szeptember 28–október 2.

Étlap

Középiskolás (15-18)

40. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2026.09.28. Hétfő	Tej⁽⁷⁾ E: 121kcal, Zs: 6g, T.zs: 3g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg Fahéjas gabonapehely⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés)⁽⁹⁾ E: 210kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Makaróni tészta⁽¹⁾ E: 492kcal, Zs: 16g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Tejföl öntet⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40mg Kenyér⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Babgulyás(sertés)⁽⁹⁾ E: 210kcal, Zs: 9g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Piskóta kocka^(1,3) E: 420kcal, Zs: 15g, T.zs: 0g, Feh.: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Csokoládé öntet⁽⁷⁾ E: 324kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 11g, Cuk: 26g, Só: 0,6g, Ca: 343mg Kenyér⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Körte E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gépsonka E: 63kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk.⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg
2026.09.29. Kedd	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj.kiőrlésű zsemle⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 98kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Csontleves⁽⁹⁾ E: 40kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Cérnametélt⁽¹⁾ E: 51kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Fasírt húsgolyók sütőben sütvé^(1,6) E: 524kcal, Zs: 43g, T.zs: 3g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgaborsófőzelék⁽¹⁾ E: 305kcal, Zs: 6g, T.zs: 1g, Feh.: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Kenyér⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Csontleves⁽⁹⁾ E: 40kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Cérnametélt⁽¹⁾ E: 51kcal, Zs: 2g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé^(1,3,4) E: 259kcal, Zs: 11g, T.zs: 1g, Feh.: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 471kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tartármártás^(3,7,10) E: 124kcal, Zs: 10g, T.zs: 3g, Feh.: 2g, Cuk: 3g, Só: 0,4g, Ca: 34mg	Ízes bukta^(1,3,7) E: 380kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Banán E: 210kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg
2026.09.30. Szerda	Kakaó⁽⁷⁾ E: 141kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 7g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 228mg Sajtos kifli^(1,3) E: 146kcal, Zs: 3g, T.zs: 2g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves^(1,7,9) E: 219kcal, Zs: 14g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 5,2g, Ca: 35mg Levesgyöngy^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lecsós virsli E: 348kcal, Zs: 30g, T.zs: 9g, Feh.: 11g, Cuk: 2g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tarhonya köret⁽¹⁾ E: 447kcal, Zs: 11g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Zöldségkrémleves^(1,7,9) E: 219kcal, Zs: 14g, T.zs: 2g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 5,2g, Ca: 35mg Levesgyöngy^(1,3,7) E: 55kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Tejfölös tökfőzelék^(1,7) E: 218kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 5g, Cuk: 12g, Só: 0,6g, Ca: 27mg Csirkepörkölt E: 212kcal, Zs: 13g, T.zs: 2g, Feh.: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kenyér⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Telj.kiőrlésű zsemle⁽¹⁾ E: 159kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenőmájas E: 126kcal, Zs: 11g, T.zs: 5g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Kígyóuborka E: 5kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2026. szeptember 28–október 2.

Étlap

Középiskolás (15-18)

2026.10.01. Csütörtök	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ E: 154kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Margarin E: 36kcal, Zs: 4g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sajtos párizsi ⁽⁶⁾ E: 96kcal, Zs: 8g, T.zs: 3g, Feh.: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 320kcal, Zs: 21g, T.zs: 3g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 20mg Máktöltelékes nudli ^(1,3,7) E: 622kcal, Zs: 17g, T.zs: 1g, Feh.: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Porcukor szórat E: 80kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Palóc leves (sertés) ^(1,7) E: 320kcal, Zs: 21g, T.zs: 3g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 20mg Makaróni tészta ⁽¹⁾ E: 492kcal, Zs: 16g, T.zs: 2g, Feh.: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ⁽¹⁾ E: 78kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Reszelt sajt ⁽⁷⁾ E: 74kcal, Zs: 6g, T.zs: 4g, Feh.: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 160mg Tejföl öntet ⁽⁷⁾ E: 57kcal, Zs: 5g, T.zs: 2g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 40mg	Tepertős hatszög ^{(1,3,7)} E: 216kcal, Zs: 11g, T.zs: 0g, Feh.: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Alma E: 52kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
2026.10.02. Péntek	Gyümölcs tea E: 40kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ E: 237kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Vajkrém ⁽⁷⁾ E: 114kcal, Zs: 12g, T.zs: 6g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sárgarépa korong E: 20kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ E: 220kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 18g, Só: 0,6g, Ca: 81mg Sajtos csirkeragu ⁽⁷⁾ E: 286kcal, Zs: 20g, T.zs: 5g, Feh.: 24g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 157mg Tészta köret ⁽¹⁾ E: 477kcal, Zs: 7g, T.zs: 1g, Feh.: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ E: 220kcal, Zs: 4g, T.zs: 2g, Feh.: 3g, Cuk: 18g, Só: 0,6g, Ca: 81mg Tarhonyás hús szárnyasból ⁽¹⁾ E: 531kcal, Zs: 13g, T.zs: 1g, Feh.: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ E: 11kcal, Zs: 0g, T.zs: 0g, Feh.: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Kocka sajt ⁽⁷⁾ E: 36kcal, Zs: 3g, T.zs: 1g, Feh.: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 84mg Stangli ⁽¹⁾ E: 380kcal, Zs: 1g, T.zs: 0g, Feh.: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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