

Étlap

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2025.04.21.

Kedd

2025.04.22.

Szerda

2025.04.23.

Csütörtök

2025.04.24.

Péntek

2025.04.25.

Reggeli

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
-Margarin Liga (E:36,0 ZS:4,0 T:1,2 F:0,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2)
-Sertéspárizsi (E:127,2 ZS:10,8 T:4,1 F:6,6 CH:0,7 C:0,1 S:1,0)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:2,4, E:430,0, ZS:15,7, T:5,3, F:15,4, CH:55,7, C:12,2, Ca:25,2

-Tej Uht 1,5% (E:132,0 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:13,8 C:13,8 S:0,3) (L)
-Sárgabarack lekvár (E:59,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:13,6 C:13,2 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:1,6, E:397,0, ZS:0,8, T:2,7, F:17,7, CH:67,9, C:27,0, Ca:28,2

-Karamellás tej (1,5%) (E:190,5 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:28,8 C:13,8 S:0,3) (L)
-Szárnyas májkrém (E:115,7 ZS:6,8 T:2,9 F:5,3 CH:7,4 C:1,0 S:1,0) (G, O, M)
-Jégcsapretek (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:2,5, E:521,0, ZS:7,7, T:5,6, F:23,6, CH:78,0, C:14,8, Ca:19,8

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
-Teavaj (E:144,8 ZS:16,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (L)
-Tavaszi felvágott(Kométa) (E:62,8 ZS:5,2 T:2,1 F:4,0 CH:1,2 C:0,4 S:0,8)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:2,1, E:475,0, ZS:22,1, T:2,1, F:12,9, CH:56,2, C:12,4, Ca:25,2

Ebéd

-Rizsleves (E:164,3 ZS:10,3 T:1,1 F:1,8 CH:15,7 C:0,2 S:2,0) (Z, G)
-Zöldbabfőzelék (E:193,4 ZS:6,9 T:0,7 F:6,8 CH:29,8 C:0,3 S:0,0) (G, Z)
-Sertéspörkölt (E:271,4 ZS:16,5 T:0,7 F:26,0 CH:4,1 C:0,5 S:2,1) (Z)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

S:5,4, E:913,0, ZS:35,2, T:2,5, F:43,4, CH:107,2, C:1,0, Ca:154,0

- Zellerleves (E:123,7 ZS:2,5 T:0,2 F:4,7 CH:22,2 C:0,2 S:0,8) (Z, G, T)
-Rántott halfilé (E:1177,1 ZS:76,1 T:7,7 F:55,7 CH:62,4 C:2,5 S:3,7) (H, G, T, L)
-Párolt rizs(f.a.) (E:381,1 ZS:6,7 T:0,7 F:7,1 CH:73,0 C:0,0 S:2,5)
-Tartármártás (E:231,3 ZS:21,9 T:0,0 F:2,4 CH:4,8 C:2,5 S:0,1) (T, M, L)

S:6,7, E:1 850,0, ZS:106,1, T:8,5, F:68,8, CH:150,2, C:5,1, Ca:169,7

-Pulykaraguleves (E:204,6 ZS:6,0 T:1,3 F:18,2 CH:20,6 C:0,2 S:1,1) (Z, G, T)
-Gránátos kocka (E:558,0 ZS:9,7 T:1,2 F:16,0 CH:98,8 C:3,7 S:0,4) (G, Z)
-Fejes saláta (E:59,5 ZS:1,7 T:0,2 F:0,9 CH:10,3 C:0,0 S:1,5)

S:3,0, E:822,0, ZS:17,4, T:2,7, F:35,1, CH:129,7, C:3,9, Ca:46,3

-Paradicsomos húsoskáposzta (E:420,4 ZS:15,5 T:0,9 F:23,4 CH:44,1 C:6,8 S:1,0) (G, Z)
-Sajtos pogácsa (E:815,0 ZS:38,6 T:17,5 F:17,3 CH:92,3 C:1,5 S:1,2) (G, T, L)
-Narancs (E:36,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:10,8 C:0,0 S:0,0)

S:2,2, E:1 272,0, ZS:54,1, T:18,4, F:41,3, CH:147,1, C:8,3, Ca:223,8

Uzsonna

-Teavaj (E:144,8 ZS:16,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (L) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0) -Rozsmagvas zsemle (E:303,5 ZS:2,2 T:0,5 F:9,2 CH:59,4 C:0,2 S:1,3) (G)	-Kenőmájas (E:147,0 ZS:13,2 T:6,0 F:6,0 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (O) -Hónapos retek (E:9,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) -Rozsos zsemle (E:31,2 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:6,4 C:0,0 S:0,2) (G, L, T)	-Pizzás csiga(pékáru) (E:26,7 ZS:0,4 T:0,2 F:0,9 CH:4,8 C:0,4 S:0,2) (G, L, T)	-Sajtos párizsi (E:100,2 ZS:7,9 T:2,7 F:5,5 CH:1,9 C:0,0 S:1,5) (L) -Margarin Liga (E:36,0 ZS:4,0 T:1,2 F:0,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2) -Zsemle (vizes) (E:28,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)
---	--	--	--

S:1,3, E:454,0, ZS:18,2, T:0,5, F:9,8, CH:60,4, C:0,2, Ca:9,0	S:1,8, E:187,0, ZS:13,3, T:6,0, F:7,7, CH:8,7, C:0,0, Ca:0,0	S:0,2, E:27,0, ZS:0,4, T:0,2, F:0,9, CH:4,8, C:0,4, Ca:0,0	S:1,8, E:171,0, ZS:12,0, T:3,9, F:6,9, CH:8,7, C:0,1, Ca:11,1
---	--	--	---

Vacsora

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0) -Hentes kenőmájas allergénmentes (E:169,2 ZS:14,4 T:5,3 F:7,6 CH:2,3 C:1,6 S:1,0) (O) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)	-Lasagne (E:1036,9 ZS:43,8 T:9,4 F:45,9 CH:107,9 C:12,3 S:3,1) (L, G, T, Z, O, M) *	-Spenótmártás (E:245,3 ZS:7,6 T:1,2 F:7,0 CH:33,1 C:3,0 S:3,0) (G, L, Z) -Főtt burgonya (E:192,5 ZS:0,3 T:0,0 F:5,3 CH:38,5 C:0,0 S:0,3) -Főtt tojás (E:310,0 ZS:21,2 T:0,0 F:25,0 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (T) -Félbarna kenyér (E:248,2 ZS:1,2 T:0,0 F:8,3 CH:48,9 C:0,0 S:1,5) (G, L, T)	-Zala felvágott (E:115,8 ZS:9,0 T:3,2 F:7,8 CH:0,9 C:0,1 S:1,0) -Teljeskiőrlésű zsemle (E:298,1 ZS:1,3 T:0,0 F:9,2 CH:61,0 C:0,0 S:0,2) (G, L, T, O, D) -Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
--	---	---	--

S:2,3, E:436,0, ZS:15,3, T:5,3, F:16,4, CH:57,2, C:13,6, Ca:25,2	S:3,1, E:1 037,0, ZS:43,8, T:9,4, F:45,9, CH:107,9, C:12,3, Ca:16,2	S:4,8, E:996,0, ZS:30,3, T:1,2, F:45,6, CH:122,6, C:3,0, Ca:0,1	S:1,2, E:504,0, ZS:11,2, T:3,2, F:18,3, CH:80,9, C:0,1, Ca:40,4
--	---	---	---

Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:11,4, E:2 234,0, ZS:84,4, T:13,7, F:85,0, CH:280,5, C:27,0, Ca:213,4	S:13,2, E:3 470,0, ZS:164,0, T:26,6, F:140,1, CH:334,6, C:44,5, Ca:244,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:10,5, E:2 365,0, ZS:55,7, T:9,6, F:105,2, CH:335,1, C:22,0, Ca:66,2	S:7,3, E:2 422,0, ZS:99,4, T:27,7, F:79,4, CH:293,0, C:20,9, Ca:300,5
----------	---	--	---	---	---

Ráczné Vida Edit

élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)
T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g)
CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
 -Teavaj (E:144,8 ZS:16,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Zala felvágott (E:115,8 ZS:9,0 T:3,2 F:7,8 CH:0,9 C:0,1 S:1,0)
 -Kígyóborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:2,3, E:520,0, ZS:25,8, T:3,2, F:16,6, CH:54,3, C:12,1, Ca:28,8

-Tejeskávé (E:368,4 ZS:8,4 T:8,1 F:18,3 CH:45,0 C:29,8 S:0,7) (L)
 -Vajkrém (E:117,0 ZS:12,0 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,7 S:0,0) (L)
 - toast sonka (E:87,0 ZS:2,8 T:1,1 F:11,2 CH:4,3 C:0,5 S:2,8)
 -Zöldhagyma (E:22,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,3 CH:3,8 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:4,8, E:801,0, ZS:24,2, T:9,2, F:39,8, CH:94,2, C:31,0, Ca:19,8

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
 -Tonhalkrém (E:32,6 ZS:3,3 T:0,4 F:0,6 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (G, T, D)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:1,4, E:300,0, ZS:4,2, T:0,4, F:9,5, CH:55,0, C:12,1, Ca:25,2

Ebéd

-Tejfölös gombaleves (E:10,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:2,0 C:0,0 S:0,3)
 -Cigánypecsenye (E:345,9 ZS:23,1 T:2,8 F:23,0 CH:9,4 C:0,2 S:0,2) (Z, G)
 -Petrezselymes rizs (E:388,8 ZS:6,8 T:0,7 F:7,6 CH:74,4 C:0,2 S:2,5) (Z)
 -Savanyú paprika (E:20,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:1,0 S:2,0)

-Májgaluska leves (E:200,8 ZS:5,7 T:0,2 F:11,0 CH:25,3 C:0,2 S:6,1) (T, Z, G, O, M, S)
 -Burgonyafőzelék (E:350,5 ZS:8,2 T:0,4 F:7,8 CH:56,3 C:1,1 S:1,0) (L, G, Z)
 -Sertésvagdalt (E:841,8 ZS:71,8 T:6,6 F:28,7 CH:18,0 C:1,0 S:2,4) (T, Z, G)
 -Fehér kenyér tejmentes (E:221,8 ZS:0,7 T:0,0 F:7,1 CH:45,2 C:0,0 S:1,3) (G)

-Brokkoli krémleves (E:198,7 ZS:13,3 T:3,9 F:5,2 CH:12,7 C:1,7 S:0,9) (G, Z, L)
 -Levesgyöngy (E:222,4 ZS:14,4 T:0,0 F:2,6 CH:20,8 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)
 -Bolognai mártás (sertéshúsból) (E:592,5 ZS:41,4 T:7,4 F:31,0 CH:22,3 C:4,1 S:0,8) (Z, G, L) *
 -Sajtszórát (E:156,0 ZS:11,5 T:7,5 F:13,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,9) (L) *
 -Körettészta(spagetti) (E:501,3 ZS:17,0 T:2,5 F:12,0 CH:74,0 C:1,0 S:2,1) (G)

Uzsonna

-Sajtos perec (E:221,7 ZS:9,0 T:0,0 F:4,0 CH:30,2 C:0,0 S:1,5) (G, T)

S:3,1, E:443,0, ZS:18,0, T:0,0, F:8,1, CH:60,5, C:0,0, Ca:0,0

-Kockasajt (E:3,7 ZS:0,3 T:0,2 F:0,1 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (E:264,9 ZS:2,7 T:0,0 F:7,9 CH:51,0 C:0,0 S:0,1) (G, L, T, O, D)

S:0,1, E:269,0, ZS:3,0, T:0,2, F:8,0, CH:51,2, C:0,1, Ca:19,4

-Olasz felvágott (E:141,6 ZS:12,0 T:4,5 F:7,2 CH:1,3 C:0,1 S:1,3)
-Margarin Liga (E:36,0 ZS:4,0 T:1,2 F:0,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2)
-Hónapos retek (E:9,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (vizes) (E:28,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:0,1) (G)

S:1,6, E:215,0, ZS:16,1, T:5,7, F:8,7, CH:8,4, C:0,2, Ca:2,1

Vacsora

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
-Melegszendvics (E:581,1 ZS:14,8 T:6,5 F:28,4 CH:80,9 C:7,6 S:4,8) (G, L) *

S:4,8, E:629,0, ZS:14,8, T:6,5, F:28,4, CH:80,9, C:7,6, S:4,8

-Pásztortarhonya (E:950,1 ZS:45,9 T:2,5 F:33,8 CH:96,4 C:4,9 S:1,0) (Z, G)
-Céklasaláta édesítőszerrel (E:65,0 ZS:3,3 T:0,0 F:1,0 CH:7,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:1015,0, ZS:49,2, T:2,5, F:34,8, CH:103,3, C:5,0, S:1,0

-Narancs (E:36,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:10,8 C:0,0 S:0,0)
-Rozsos zsemle (E:31,2 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:6,4 C:0,0 S:0,2) (G, L, T)
-Tauris Canada szalámi (E:147,3 ZS:14,0 T:4,5 F:5,3 CH:0,3 C:0,1 S:1,2)
-Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:203,0, ZS:12,0, T:3,7, F:6,7, CH:21,3, C:0,1, S:1,1

Összesen	S:14,7, E:2 292,0, ZS:87,7, T:13,1, F:84,0, CH:284,1, C:33,1, Ca:50,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:15,9, E:3 419,0, ZS:139,0, T:16,8, F:127,6, CH:387,6, C:38,0, Ca:109,3	S:8,4, E:2 255,0, ZS:120,7, T:28,8, F:83,6, CH:205,6, C:18,0, Ca:123,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
----------	--	--	---	---	---

Ráczné Vida Edit

élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
L: telített zsírsav (g)	F: fehérje (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
CH: szénhidrát (g)	F: cukor (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
Ca: kalcium (mg)		F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	