

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-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

-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)
 -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)
 -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)
 -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)

S:2,6, E:594,0, ZS:22,5, T:4,8, F:22,2, CH:64,9, C:14,2, Ca:9,0

-Kakaó (1,5%) (E:194,3 ZS:0,3 T:2,7 F:9,5 CH:28,9 C:13,8 S:0,3) (L, O)
 -Kifli (E:147,2 ZS:1,8 T:0,0 F:4,5 CH:27,3 C:0,0 S:0,5) (G, L)
 -Kockasajt (E:3,7 ZS:0,3 T:0,2 F:0,1 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)

S:0,8, E:345,0, ZS:2,3, T:2,9, F:14,1, CH:56,4, C:13,9, Ca:0,0

-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)
 -Csokoládé krém (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,5 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -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)

S:1,6, E:354,0, ZS:0,7, T:2,7, F:17,9, CH:59,0, C:13,8, Ca:0,0

-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)
 -Zala felvágott (E:115,8 ZS:9,0 T:3,2 F:7,8 CH:0,9 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:419,0, ZS:13,9, T:4,4, F:16,6, CH:55,9, C:12,2, Ca:25,2

Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves (E:446,6 ZS:11,4 T:3,3 F:47,4 CH:39,2 C:2,1 S:3,8) (Z, G, T, L)
 -Káposztás kocka (E:485,4 ZS:7,7 T:1,0 F:16,1 CH:85,6 C:7,5 S:6,0) (G)
 -Porcukor (E:59,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:15,0 C:0,0 S:0,0)
 -Kivi (E:62,4 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:13,6 C:0,0 S:0,0)

-Zöldbableves(tejfölös) (E:148,6 ZS:5,2 T:2,1 F:4,8 CH:22,4 C:1,0 S:0,6) (Z, G, T, L)
 -Zöldséges bulguros hús (E:715,5 ZS:28,8 T:2,2 F:31,1 CH:81,4 C:0,8 S:1,9) (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)

-Kertészleves (E:130,6 ZS:2,4 T:0,2 F:5,0 CH:23,6 C:0,2 S:1,1) (Z, G, T)
 -Ínyenc sült csirkecomb (E:358,5 ZS:18,0 T:1,1 F:32,8 CH:13,8 C:0,3 S:1,4) (M, G)
 -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)
 -Uborkasaláta (E:58,2 ZS:0,2 T:0,0 F:1,6 CH:12,8 C:0,0 S:1,5)

-Csontleves(marhahúsos ízesítéssel) (E:73,0 ZS:2,0 T:0,2 F:2,2 CH:12,4 C:0,2 S:0,6) (Z, G, T, L)
 -Rántott sertéskaraj(kukoricachipsszel) (E:523,1 ZS:28,3 T:5,7 F:30,0 CH:33,9 C:1,6 S:1,6) (G, T, Z, L, F, O, D, S)
 -Burgonyapüré (E:380,3 ZS:5,8 T:3,0 F:10,0 CH:64,3 C:2,5 S:0,2) (L, Z)
 -Csemeguborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)

-Tarhonyaleves (E:202,0 ZS:10,1 T:0,7 F:4,1 CH:23,5 C:0,2 S:1,0) (G, Z, T)
 -Tejszínes kertifőzelék (E:313,0 ZS:12,0 T:5,3 F:10,7 CH:40,0 C:2,9 S:1,5) (Z, L, G, T, D)
 -Grill csirkemellfilé (E:611,6 ZS:51,1 T:5,5 F:25,8 CH:10,3 C:0,0 S:1,2) (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)
 -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

Vacsora

-Kakaó (1,5%) (E:194,3 ZS:0,3 T:2,7 F:9,5 CH:28,9 C:13,8 S:0,3) (L, O)
-Olasz felvágott (E:141,6 ZS:12,0 T:4,5 F:7,2 CH:1,3 C:0,1 S:1,3)
-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)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Körte (E:79,5 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
-Gabonás keksz (E:183,2 ZS:7,6 T:3,5 F:3,0 CH:26,0 C:9,6 S:0,2) (G)

S:3,3, E:861,0, ZS:21,7, T:10,7, F:29,2, CH:125,4, C:23,5, Ca:5,4

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
-Sonkás tojásrántotta (E:407,6 ZS:28,6 T:1,2 F:30,6 CH:4,4 C:0,3 S:1,5) (T)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-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)

S:3,0, E:717,0, ZS:30,0, T:1,2, F:39,5, CH:67,6, C:12,3, Ca:5,4

-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)

S:3,9, E:1 133,0, ZS:56,8, T:4,8, F:34,1, CH:113,5, C:1,7, Ca:36,2

-Túrógombóc (E:1279,2 ZS:30,7 T:3,1 F:63,5 CH:180,7 C:41,0 S:0,7) (L, G, T)
-Vaníliás tejföl (E:195,1 ZS:15,0 T:0,0 F:1,9 CH:12,9 C:2,9 S:0,1) (L)
-Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)

S:0,9, E:1 684,0, ZS:45,7, T:3,1, F:68,0, CH:242,0, C:43,9, Ca:521,5

Összesen

S:13,1, E:2 046,0, ZS:40,6, T:14,1, F:85,5, CH:319,1, C:44,3, Ca:162,1

S:7,8, E:2 185,0, ZS:87,8, T:9,5, F:96,8, CH:234,8, C:27,9, Ca:80,7

S:10,8, E:2 344,0, ZS:85,4, T:9,5, F:93,4, CH:281,0, C:16,2, Ca:112,3

S:5,6, E:3 017,0, ZS:82,3, T:14,7, F:128,0, CH:411,1, C:62,2, Ca:544,5

S:7,1, E:1 770,0, ZS:84,8, T:15,7, F:63,5, CH:183,3, C:15,2, Ca:133,1

Ráczné Vida Edit
élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
Z: zsírsav (g) L: 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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.04.14.	Kedd 2025.04.15.	Szerda 2025.04.16.	Csütörtök 2025.04.17.	Péntek 2025.04.18.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-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)
 -Kenőmájas (E:147,0 ZS:13,2 T:6,0 F:6,0 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (O)
 -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)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:3,2, E:498,0, ZS:14,1, T:8,7, F:24,1, CH:57,8, C:13,8, Ca:25,2

-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)
 -Főtt tojás (E:310,0 ZS:21,2 T:0,0 F:25,0 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (T)
 -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)
 -Jégcsapretek (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:608,0, ZS:26,0, T:1,2, F:34,0, CH:56,1, C:12,1, Ca:19,8

-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)
 -Sajt lapka (E:96,8 ZS:6,0 T:4,0 F:7,6 CH:3,2 C:3,2 S:1,0) (L)
 - toast sonka (E:87,0 ZS:2,8 T:1,1 F:11,2 CH:4,3 C:0,5 S:2,8)
 -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)
 -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

S:5,4, E:527,0, ZS:9,6, T:7,8, F:36,8, CH:62,6, C:17,5, Ca:28,8

-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)
 -Vajkrém (E:117,0 ZS:12,0 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,7 S:0,0) (L)
 -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)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:527,0, ZS:12,9, T:2,7, F:18,9, CH:72,3, C:14,5, Ca:25,2

Ebéd

-Tejfölös burgonyaleves virslivel (E:337,1 ZS:21,3 T:0,2 F:9,7 CH:28,0 C:2,0 S:1,0) (L, G, Z, O, M)
 -Grízes tészta (E:449,6 ZS:7,0 T:1,2 F:12,6 CH:82,7 C:0,9 S:0,2) (G)
 -Sárgabarack lekvár (E:59,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:13,6 C:13,2 S:0,0)
 -Porcukor (E:59,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:15,0 C:0,0 S:0,0)

-Karlábéleves (E:81,5 ZS:2,0 T:0,2 F:2,8 CH:13,9 C:0,2 S:0,6) (Z, G, T)
 -Zöldborsós csirkeragu (E:310,2 ZS:16,3 T:1,7 F:28,6 CH:12,2 C:0,5 S:1,1) (Z)
 -Párolt barnarizs (E:431,2 ZS:10,8 T:0,9 F:6,7 CH:81,3 C:0,0 S:1,0)
 -Csemegeuborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)

-Csontleves (E:107,8 ZS:2,3 T:0,2 F:3,7 CH:19,6 C:0,2 S:4,2) (Z, G, T, O, M, S)
 -Tököfőzelék (E:491,0 ZS:33,1 T:3,3 F:6,0 CH:40,0 C:0,9 S:0,6) (G, L, 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)

-Babgulyás (E:504,4 ZS:19,8 T:0,9 F:37,0 CH:41,8 C:0,5 S:3,1) (Z, G)
 -Pizzás csiga (E:778,0 ZS:28,4 T:8,3 F:21,3 CH:100,9 C:2,6 S:2,1) (G, T, L)
 -Kivi (E:62,4 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:13,6 C:0,0 S:0,0)

Vacsora

-Gordon blue (E:1144,5
ZS:90,2 T:14,7 F:51,1
CH:28,5 C:1,0 S:4,8) (L, G,
T)
-Kukoricás rizs (E:450,2
ZS:8,9 T:0,9 F:10,5 CH:81,6
C:0,0 S:1,0)
-Káposztasaláta (E:95,0
ZS:0,4 T:0,0 F:2,7 CH:20,1
C:2,6 S:0,2)

S:6,0, E:1 690,0, ZS:99,5, T:15,5,
F:64,3, CH:130,1, C:3,5, Ca:403,3

-Finomfőzelék (E:243,7
ZS:8,8 T:0,5 F:4,1 CH:34,5
C:2,3 S:1,5) (G, Z, L)
-Sertéspörkölt(V) (E:267,6
ZS:15,8 T:0,7 F:24,2 CH:6,8
C:1,3 S:1,0) (Z)
-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)

S:3,7, E:719,0, ZS:24,3, T:1,1, F:35,9,
CH:84,4, C:3,1, Ca:43,6

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)
-Bundás kenyér (E:1310,1
ZS:111,4 T:11,1 F:20,8
CH:52,1 C:0,7 S:1,4) (T, G,
L)

S:1,4, E:1 358,0, ZS:111,4, T:11,1,
F:20,8, CH:64,1, C:12,7, Ca:0,0

-Narancs (E:36,9 ZS:0,0
T:0,0 F:0,5 CH:10,8 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)
-Túrista szalámi (E:214,8
ZS:19,8 T:7,2 F:9,1 CH:60,0
C:12,0 S:1,7)
-Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,9 C:0,0
S:0,0)

S:3,0, E:567,0, ZS:22,2, T:7,8, F:19,6,
CH:132,1, C:12,2, Ca:53,4

Összesen

S:10,5, E:3 093,0, ZS:141,9, T:25,6,
F:110,9, CH:327,2, C:33,4, Ca:499,4

S:8,7, E:2 165,0, ZS:79,6, T:5,1,
F:108,3, CH:249,4, C:16,2, Ca:127,2

S:14,3, E:2 943,0, ZS:173,3, T:23,1,
F:100,9, CH:227,7, C:31,7, Ca:140,8

S:9,2, E:2 355,0, ZS:80,0, T:19,5,
F:91,8, CH:353,7, C:29,8, Ca:285,1

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:

S: só (g)
E: energia (kcal)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek