

# Étlap

**Középiskolás**

(15-18 év)

**Hétfő**

2025.05.05.

**Kedd**

2025.05.06.

**Szerda**

2025.05.07.

**Csütörtök**

2025.05.08.

**Péntek**

2025.05.09.

**Reggeli**

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)  
-Minimargarin (E:9,0 ZS:1,0 T:0,2 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Csirkemellsonka (E:64,8 ZS:2,6 T:0,8 F:9,0 CH:1,2 C:0,2 S:1,3)  
-Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)  
-Teljes kiőrlésű bagett (E:267,0 ZS:2,4 T:1,0 F:8,3 CH:51,0 C:2,4 S:0,9) (G, L)

S:2,2, E:395,0, ZS:6,1, T:2,0, F:17,8, CH:65,1, C:14,6, Ca:9,5

-Vaníliás tej (E:200,4 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:31,3 C:13,8 S:0,3) (L)  
-Kenőmáj (E:147,0 ZS:13,2 T:6,0 F:6,0 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (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)

S:3,2, E:567,0, ZS:14,1, T:8,7, F:24,1, CH:75,2, C:13,8, 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)  
-Mini méz (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,6 C:1,6 S:0,0)  
-Minimargarin (E:9,0 ZS:1,0 T:0,2 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Vágott zsemle (E:28,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:0,1) (G, L, T, O, D, S)

S:0,4, E:175,0, ZS:1,1, T:2,9, F:10,2, CH:21,3, C:15,5, Ca:0,5

-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)  
-Minimargarin (E:9,0 ZS:1,0 T:0,2 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Sajtos párizsi (E:100,2 ZS:7,9 T:2,7 F:5,5 CH:1,9 C:0,0 S:1,5) (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)  
-Jégcsapretek (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:3,1, E:456,0, ZS:9,7, T:5,6, F:23,7, CH:57,5, C:13,8, Ca:20,3

-Tejbedara kakaós szórattal (E:357,9 ZS:0,5 T:2,7 F:12,3 CH:65,9 C:13,9 S:0,3) (G, L, O)

S:0,3, E:358,0, ZS:0,5, T:2,7, F:12,3, CH:65,9, C:13,9, Ca:5,7

**Ebéd**

-Babgulyás (E:504,4 ZS:19,8 T:0,9 F:37,0 CH:41,8 C:0,5 S:3,1) (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)  
-Mákos metélt (E:751,8 ZS:25,9 T:2,2 F:19,5 CH:108,6 C:1,9 S:0,4) (G)  
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 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)  
-Párizsi szelet(csirkemellből) (E:397,7 ZS:22,5 T:5,7 F:34,0 CH:11,9 C:0,9 S:1,1) (G, T, L)  
-Hagymás tört burgonya (E:437,1 ZS:8,6 T:0,9 F:10,0 CH:73,1 C:0,4 S:1,0) (Z)  
-Csemegeuborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)

-Daragaluska leves (E:196,1 ZS:6,1 T:0,2 F:8,3 CH:26,3 C:0,3 S:3,1) (G, T, Z)  
-Lecsős csirkemáj (E:418,6 ZS:24,5 T:2,2 F:23,7 CH:24,2 C:1,0 S:3,0) (Z, G, L, T, D)  
-Házi tarhonya (E:485,3 ZS:12,1 T:1,5 F:15,4 CH:77,0 C:4,4 S:2,0) (G)  
-Teljeskiőrlésű töltött szelet (E:179,2 ZS:8,0 T:1,0 F:2,0 CH:22,0 C:9,8 S:0,1) (G, T, O)

-Zellerkrémleves (E:163,4 ZS:10,3 T:4,4 F:3,2 CH:14,3 C:1,1 S:2,1) (Z, G, L)  
-Pirított tökmag (E:114,8 ZS:9,8 T:0,0 F:6,0 CH:2,9 C:0,0 S:0,0) (D)  
-Bácskai rizseshús (E:735,5 ZS:29,6 T:2,2 F:31,0 CH:86,9 C:0,7 S:1,0) (Z)  
-Fejes saláta (E:59,5 ZS:1,7 T:0,2 F:0,9 CH:10,3 C:0,0 S:1,5)

-Húsleves(sertéshússal) (E:295,6 ZS:12,7 T:0,2 F:30,0 CH:15,0 C:0,2 S:2,5) (Z, G, T)  
-Fokhagymamártás (E:211,8 ZS:11,8 T:4,5 F:3,2 CH:21,8 C:1,7 S:1,0) (G, L, Z, T, D)  
-Főtt burgonya (E:192,5 ZS:0,3 T:0,0 F:5,3 CH:38,5 C:0,0 S:0,3)  
-Narancs (E:36,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:10,8 C:0,0 S:0,0)

## Vacsora

-Zöldborsófőzelék (E:435,2 ZS:9,2 T:0,5 F:19,5 CH:64,1 C:4,2 S:0,6) (G, Z, L)  
-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)

S:3,1, E:1 269,0, ZS:61,1, T:6,0, F:52,5, CH:119,6, C:4,2, Ca:58,5

-Limonádé (E:101,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:26,4 C:0,0 S:0,0)  
-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 kiörlésű 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)  
-Sajtkrém (E:66,0 ZS:5,1 T:4,2 F:2,6 CH:3,2 C:2,3 S:0,4) (L)

S:2,6, E:503,0, ZS:15,0, T:7,4, F:19,3, CH:73,3, C:2,5, Ca:325,2

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)  
-Gyros pitában (E:262,4 ZS:17,7 T:1,0 F:4,1 CH:18,4 C:8,8 S:1,0) (T, M, G, L, Z)

S:1,0, E:310,0, ZS:17,7, T:1,0, F:4,1, CH:30,4, C:20,8, Ca:54,7

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)  
-Főtt virsli (E:259,2 ZS:21,6 T:0,0 F:13,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) (O)  
-Mustár (E:30,0 ZS:1,5 T:0,1 F:1,2 CH:2,6 C:1,2 S:0,6) (M)  
-Teljes kiörlésű 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:1,9, E:499,0, ZS:20,3, T:0,1, F:20,5, CH:57,6, C:13,2, Ca:19,8

## Összesen

S:9,6, E:3 135,0, ZS:111,0, T:10,9, F:128,3, CH:390,5, C:21,2, Ca:516,9

S:10,0, E:2 050,0, ZS:62,7, T:22,9, F:92,6, CH:258,5, C:18,0, Ca:406,9

S:9,2, E:1 732,0, ZS:68,5, T:8,8, F:62,3, CH:196,8, C:51,7, Ca:113,3

S:9,5, E:2 028,0, ZS:81,3, T:12,4, F:85,2, CH:229,6, C:28,9, Ca:178,3

S:4,2, E:1 095,0, ZS:25,3, T:7,4, F:51,3, CH:151,9, C:15,8, Ca:105,4

## Ráczné Vida Edit

### élelmezésvezető

Jelmagyarázat:  
S: só (g) E: energia (kcal)  
Z: zeller F: fehérje (g)  
C: cukor (g) CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:  
G: glutén, gabonák  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Az ételapváltoztatás joga fenntartva!

# Étlap

**Középiskolás**

(15-18 év)

**Hétfő**

2025.05.12.

**Kedd**

2025.05.13.

**Szerda**

2025.05.14.

**Csütörtök**

2025.05.15.

**Péntek**

2025.05.16.

**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)  
-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:2,3, E:523,0, ZS:25,8, T:3,2, F:16,8, CH:54,8, 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)  
-Minimargarin (E:9,0 ZS:1,0 T:0,2 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-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:4,4, E:456,0, ZS:4,7, T:4,0, F:30,1, CH:62,4, C:14,3, Ca:20,3

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)  
-Sajtkrém(napraforgómagvas) (E:55,6 ZS:4,3 T:2,8 F:2,2 CH:2,4 C:1,6 S:0,3) (L, D)  
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 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)

S:1,6, E:421,0, ZS:6,6, T:3,3, F:12,0, CH:76,2, C:13,8, Ca:206,6

-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)  
-Kockasajt (E:3,7 ZS:0,3 T:0,2 F:0,1 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)  
-Kígyóborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)  
-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:0,5, E:469,0, ZS:3,3, T:2,9, F:18,1, CH:81,0, C:13,9, Ca:28,4

-Tea (E:47,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:12,0 C:12,0 S:0,0)  
-Sonkakrém(házi) (E:291,2 ZS:29,8 T:13,8 F:6,1 CH:1,0 C:0,3 S:0,9) (L)  
-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:2,2, E:558,0, ZS:30,6, T:13,8, F:15,0, CH:55,8, C:12,3, Ca:30,0

**Ebéd**

-Karfiollevés (E:84,2 ZS:2,1 T:0,2 F:3,3 CH:14,8 C:0,2 S:3,1) (Z, G, T)  
-Rántott halporció (E:239,5 ZS:6,9 T:0,6 F:14,4 CH:28,6 C:0,0 S:0,0) (G, T, H)  
-Franciasaláta (E:423,1 ZS:30,6 T:4,3 F:8,2 CH:27,2 C:4,6 S:1,5) (L, T, M)  
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-Paradicsomlevés (E:310,5 ZS:7,5 T:0,7 F:4,9 CH:56,3 C:3,8 S:3,0) (G, Z, T)  
-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)  
-Petrezselymes burgonya (f.a.) (E:194,0 ZS:0,3 T:0,0 F:5,4 CH:38,8 C:0,0 S:0,1)  
-Káposztasaláta (E:95,0 ZS:0,4 T:0,0 F:2,7 CH:20,1 C:2,6 S:0,2)

-Zöldborsólevés (E:181,4 ZS:7,7 T:0,8 F:5,6 CH:22,6 C:0,2 S:3,0) (Z, G, T)  
-Mustáros sertésszelet (E:481,7 ZS:25,8 T:0,9 F:36,8 CH:23,6 C:1,6 S:3,3) (Z, M, G, 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)

-Reszelt tészta leves (E:70,4 ZS:1,7 T:0,2 F:2,4 CH:11,5 C:0,6 S:4,1) (Z, G)  
-Kelkáposztafőzelék (E:388,6 ZS:17,1 T:1,4 F:11,4 CH:44,2 C:1,0 S:1,1) (G, Z, T, L)  
-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)  
-Mandarin (E:45,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:9,8 C:0,0 S:0,0)

-Zöldséglevés(marhahúsos ízesítéssel) (E:90,3 ZS:2,2 T:0,2 F:3,5 CH:15,7 C:0,2 S:0,6) (Z, G, T, L)  
-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)  
-Sárgarépás rizs (E:427,2 ZS:10,8 T:1,1 F:7,4 CH:75,0 C:0,0 S:1,3)  
-Céklasaláta (saját) (E:66,6 ZS:0,1 T:0,0 F:1,3 CH:15,0 C:0,0 S:1,0)

## Vacsora

-Tejberizs (E:546,4 ZS:0,7  
T:2,3 F:14,9 CH:112,4 C:11,5  
S:0,8) (L)  
-Gyümölcsöntet (E:145,3  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:35,7  
C:8,5 S:0,0)

S:0,8, E:692,0, ZS:0,8, T:2,3, F:15,4,  
CH:148,2, C:20,0, Ca:8,0

-Rakott savanyúkáposzta  
(E:790,7 ZS:53,1 T:3,9  
F:25,8 CH:50,9 C:3,3 S:2,3)  
(Z, L)

S:2,3, E:791,0, ZS:53,1, T:3,9, F:25,8,  
CH:50,9, C:3,3, Ca:193,5

-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

-Óvári sertésszelet (E:404,1  
ZS:25,4 T:4,5 F:30,1 CH:11,7  
C:0,1 S:2,9) (G, 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)  
-Csemegeuborka édesítővel  
(E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2  
CH:1,4 C:0,2 S:0,8)

S:5,4, E:675,0, ZS:27,3, T:4,5, F:31,8,  
CH:72,2, C:0,3, Ca:9,3

\* Adalékanyagot tartalmaz

## Összesen

S:6,5, E:2 008,0, ZS:66,2, T:10,5,  
F:57,5, CH:285,1, C:36,9, Ca:131,0

S:11,6, E:2 408,0, ZS:113,9, T:13,0,  
F:88,1, CH:240,4, C:24,6, Ca:297,8

S:10,1, E:1 734,0, ZS:53,6, T:7,4,  
F:65,6, CH:241,8, C:28,2, Ca:289,7

S:13,7, E:2 114,0, ZS:66,4, T:9,7,  
F:98,1, CH:261,4, C:16,2, Ca:230,2

\* Adalékanyagot tartalmaz

S:6,5, E:1 501,0, ZS:61,7, T:16,1,  
F:60,0, CH:175,3, C:12,9, Ca:128,8

## Ráczné Vida Edit

### Élelmiszei-vezető

Jelmagyarázat:  
**Jö etvágyat!**

S: só (g) E: energia (kcal)

Z: zsír (g) G: glutén, gabonák

F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)

C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák

L: laktóza, 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