

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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)
-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)

S:1,4, E:519,0, ZS:14,5, T:4,4, F:17,7, CH:78,3, C:14,6, Ca:32,2

-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

-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)
-Szendvicskrém(Olasz) (E:210,8 ZS:19,8 T:6,5 F:7,2 CH:1,3 C:0,1 S:1,4)
-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:3,0, E:562,0, ZS:20,7, T:9,2, F:25,4, CH:58,0, C:13,9, Ca:27,6

-Tejeskávé (E:368,4 ZS:8,4 T:8,1 F:18,3 CH:45,0 C:29,8 S:0,7) (L)
-Finom fonott (E:318,0 ZS:8,2 T:3,4 F:7,9 CH:52,0 C:8,5 S:0,7) (G, L, T)

S:1,4, E:686,0, ZS:16,6, T:11,5, F:26,2, CH:97,0, C:38,3, Ca:0,0

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 S:0,0)
-Tojáskrém (E:247,8 ZS:21,8 T:6,6 F:9,7 CH:3,3 C:0,3 S:1,1) (T, L, M)
-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)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:350,0, ZS:22,1, T:6,6, F:11,4, CH:26,5, C:14,7, Ca:10,2

Ebéd

-Rozmaringos raguleves (E:323,5 ZS:13,0 T:0,4 F:27,1 CH:24,7 C:0,3 S:3,0) (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)
-Csemegeuborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-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)
-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)
-Csikós tokány (E:437,5 ZS:30,7 T:0,7 F:26,6 CH:12,3 C:1,7 S:1,1) (Z, L, G)
-Körettészta(szarvacska) (E:530,4 ZS:21,2 T:2,5 F:12,0 CH:71,0 C:3,2 S:10,0) (G)

-Karfiolleves(tejfölös) (E:199,8 ZS:10,7 T:0,3 F:4,8 CH:22,0 C:1,6 S:0,6) (Z, G, T, L, O, M, S)
-Lecsós 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)
-Párolt bulgur (E:397,2 ZS:9,0 T:0,9 F:9,0 CH:69,0 C:0,0 S:1,0) (G)

-Lebbencsleves (E:221,3 ZS:7,9 T:0,2 F:5,5 CH:31,5 C:1,3 S:3,0) (Z, G)
-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)
-Sült sertéshús (E:699,2 ZS:59,9 T:5,5 F:26,4 CH:11,2 C:0,5 S:1,0) (G, Z)
-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)

-Tejfölös gombaleves (E:86,2 ZS:1,7 T:0,0 F:3,8 CH:15,2 C:0,5 S:0,9) (Z, L, G, T)
-Sertésrizottó (E:747,8 ZS:23,5 T:1,7 F:31,5 CH:101,4 C:0,2 S:1,1) (Z)
-Tavaszi saláta (E:91,5 ZS:0,4 T:0,0 F:2,5 CH:19,5 C:0,9 S:2,0)

Vacsora

-Csirkemájrizottó (E:670,2 ZS:19,8 T:1,7 F:31,1 CH:91,0 C:0,2 S:4,4) (Z, G, L, T, D) -Káposztasaláta (E:95,0 ZS:0,4 T:0,0 F:2,7 CH:20,1 C:2,6 S:0,2)	-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 S:0,0) -Kész pizza (E:84,0 ZS:1,9 T:0,9 F:2,1 CH:14,4 C:1,7 S:0,8) (G, L, T, Z, O, D, S) -Ketchup (E:31,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:6,9 C:5,4 S:0,6)	-Spenótos-tejszínes penne. (E:757,5 ZS:18,0 T:4,1 F:47,5 CH:98,0 C:5,3 S:0,8) (G, Z, L)	-Limonádé (E:101,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:26,4 C:0,0 S:0,0) -Körözött tehéntúróból, tejföllel (E:90,9 ZS:6,2 T:0,0 F:5,6 CH:3,0 C:1,9 S:1,0) (L) -Füstölkolbász (E:245,1 ZS:19,1 T:0,0 F:16,3 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Lilahagyma (E:24,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:5,0 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)
S:4,5, E:765,0, ZS:20,2, T:1,7, F:33,9, CH:111,1, C:2,8, Ca:87,4	S:1,4, E:173,0, ZS:2,0, T:0,9, F:2,5, CH:35,7, C:21,5, Ca:0,0	S:0,8, E:757,0, ZS:18,0, T:4,1, F:47,5, CH:98,0, C:5,3, Ca:31,6	S:2,1, E:649,0, ZS:24,9, T:0,0, F:29,8, CH:74,4, C:1,5, Ca:85,0

Összesen

S:9,6, E:2 205,0, ZS:56,1, T:7,7, F:91,0, CH:327,3, C:21,5, Ca:145,0	S:15,0, E:1 884,0, ZS:79,2, T:11,3, F:59,1, CH:220,0, C:41,3, Ca:155,6	S:8,4, E:2 335,0, ZS:82,9, T:16,7, F:110,4, CH:271,3, C:21,8, Ca:163,0	S:9,4, E:2 991,0, ZS:120,0, T:17,7, F:115,1, CH:340,5, C:45,7, Ca:160,4	S:5,2, E:1 276,0, ZS:47,6, T:8,3, F:49,2, CH:162,5, C:16,2, Ca:121,7
--	--	--	---	--

Ráczné Vida Edit
élelmészvezető

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.
Reggeli	-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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) -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)	-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) -Gabonagolyó (E:188,5 ZS:1,7 T:0,8 F:3,9 CH:38,5 C:13,9 S:0,1) (L, F, D, S) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-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) -Vajkrém (E:117,0 ZS:12,0 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,7 S:0,0) (L) -Teljeskiörlésű 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) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-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) -Briós (E:324,0 ZS:6,4 T:0,0 F:8,8 CH:56,2 C:0,0 S:0,7) (G, L, T)	-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 S:0,0) -Szendvicskrém (E:170,2 ZS:15,2 T:5,5 F:7,2 CH:1,2 C:0,3 S:1,2) -Teljes kiörlésű bagett (E:267,0 ZS:2,4 T:1,0 F:8,3 CH:51,0 C:2,4 S:0,9) (G, L) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)
	S:1,9, E:525,0, ZS:20,2, T:0,1, F:19,3, CH:64,8, C:15,6, Ca:0,0	S:0,5, E:530,0, ZS:1,7, T:3,5, F:15,8, CH:100,7, C:27,7, Ca:220,0	S:0,5, E:561,0, ZS:13,4, T:2,7, F:19,8, CH:77,9, C:14,5, Ca:29,2	S:1,0, E:518,0, ZS:6,7, T:2,7, F:18,3, CH:85,1, C:13,8, Ca:0,0	S:2,1, E:501,0, ZS:17,7, T:6,5, F:16,0, CH:67,5, C:17,1, Ca:9,0
Ebéd	-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) -Meggymártás (E:438,2 ZS:1,7 T:0,7 F:3,7 CH:99,4 C:22,5 S:0,0) (G, L) -Pirított dara (E:351,4 ZS:8,9 T:0,9 F:7,5 CH:58,7 C:0,2 S:2,1) (G) -Eper (E:48,0 ZS:0,5 T:0,0 F:1,1 CH:8,6 C:0,0 S:0,0)	-Paradicsomleves (E:310,5 ZS:7,5 T:0,7 F:4,9 CH:56,3 C:3,8 S:3,0) (G, Z, T) -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) -Csemegeuborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)	-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) -Csirkepörkölt (E:441,3 ZS:17,7 T:0,8 F:63,1 CH:6,0 C:0,5 S:1,4) (Z) -Körettészta(szarvacská) (E:530,4 ZS:21,2 T:2,5 F:12,0 CH:71,0 C:3,2 S:10,0) (G) -Céklasaláta édesítőszerrel (E:65,0 ZS:3,3 T:0,0 F:1,0 CH:7,0 C:0,0 S:0,0)	-Csülkös bableves (E:493,0 ZS:23,1 T:0,9 F:36,0 CH:33,0 C:0,0 S:3,1) (Z) -Túrós Metélt (E:765,3 ZS:28,6 T:2,0 F:26,2 CH:98,8 C:5,9 S:0,6) (G, L) -Porcukor (E:59,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:15,0 C:0,0 S:0,0)	-Rántott leves tojással (E:237,7 ZS:13,8 T:0,9 F:8,5 CH:18,2 C:0,4 S:4,1) (G, Z, T) -Pincepaprikás (E:585,7 ZS:16,0 T:0,9 F:29,2 CH:74,0 C:0,4 S:2,6) (Z) -Káposztasaláta (E:95,0 ZS:0,4 T:0,0 F:2,7 CH:20,1 C:2,6 S:0,2) -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
	S:4,7, E:1 060,0, ZS:23,5, T:1,7, F:41,7, CH:165,1, C:19,1, Ca:74,8	S:6,1, E:995,0, ZS:36,4, T:4,1, F:34,6, CH:129,2, C:4,4, Ca:24,2	S:12,0, E:1 118,0, ZS:44,2, T:3,5, F:78,9, CH:97,9, C:3,9, Ca:57,2	S:3,1, E:1 235,0, ZS:47,8, T:2,7, F:56,2, CH:141,3, C:5,9, Ca:163,7	S:6,8, E:996,0, ZS:31,0, T:1,8, F:40,9, CH:129,3, C:3,3, Ca:83,7

Vacsora

-Rakott burgonya(lecsókolbásszal) (E:813,1 ZS:48,7 T:0,9 F:32,7 CH:54,6 C:2,9 S:2,1) (T, L, G, Z)	-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) -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) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 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)	-Kiflikoch (E:860,6 ZS:9,7 T:4,4 F:25,1 CH:154,6 C:21,7 S:1,4) (L, G, D, O) -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)
S:2,1, E:813,0, ZS:48,7, T:0,9, F:32,7, CH:54,6, C:2,9, Ca:105,9	S:2,1, E:310,0, ZS:12,1, T:6,6, F:16,3, CH:24,1, C:13,9, Ca:7,5	S:1,4, E:939,0, ZS:10,5, T:4,4, F:25,7, CH:171,7, C:21,7, Ca:8,3	S:1,5, E:1 578,0, ZS:111,4, T:11,1, F:23,4, CH:114,9, C:15,1, Ca:220,0

Összesen	S:8,6, E:2 399,0, ZS:92,5, T:2,6, F:93,7, CH:284,5, C:37,6, Ca:180,7	S:8,7, E:1 836,0, ZS:50,1, T:14,2, F:66,6, CH:254,0, C:46,0, Ca:251,7	S:13,9, E:2 618,0, ZS:68,1, T:10,5, F:124,4, CH:347,5, C:40,2, Ca:94,6	S:5,7, E:3 331,0, ZS:166,0, T:16,6, F:97,9, CH:341,2, C:34,8, Ca:383,7	S:8,9, E:1 497,0, ZS:48,7, T:8,3, F:56,9, CH:196,8, C:20,4, Ca:92,7
----------	--	---	--	--	---

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: laktóz, tej, tejtermékek	F: fehérje (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	