

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 S:0,0)
 -Vajkrém (E:117,0 ZS:12,0 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,7 S:0,0) (L)
 -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)
 -Kígyóborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 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)

S:3,0, E:566,0, ZS:16,2, T:1,1, F:21,6, CH:81,2, C:15,6, Ca:32,8

-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)
 -Olasz felvágott (E:141,6 ZS:12,0 T:4,5 F:7,2 CH:1,3 C:0,1 S:1,3)
 -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)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,8, E:594,0, ZS:14,4, T:7,4, F:26,3, CH:78,5, C:13,9, Ca:29,6

-Zabkása (E:132,0 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:13,8 C:13,8 S:0,3) (L)
 -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:210,0, ZS:0,8, T:2,7, F:9,9, CH:30,9, C:13,8, Ca:8,3

-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)
 -Sertéspárizsi (E:127,2 ZS:10,8 T:4,1 F:6,6 CH:0,7 C:0,1 S:1,0)
 -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)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)

S:2,7, E:530,0, ZS:13,2, T:7,0, F:24,8, CH:65,8, C:13,9, Ca:5,9

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 S: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)
 -Jégcsapretek (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:335,0, ZS:3,1, T:0,2, F:8,8, CH:66,9, C:14,5, Ca:19,4

Ebéd

-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)
 -Tökfőzelék (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)
 -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

- Almaleves (E:205,8 ZS:7,1 T:0,7 F:2,5 CH:32,5 C:12,5 S:0,2) (L, G)
 -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)
 -Petrezselymes bulgur (E:410,6 ZS:10,1 T:1,0 F:9,4 CH:69,8 C:0,0 S:0,5) (G)
 -Csemegeborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)

-Francia hagymakrémleves (E:190,1 ZS:14,6 T:4,3 F:2,3 CH:12,0 C:1,4 S:1,1) (Z, G, L)
 -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)
 -Sajtszórát (E:156,0 ZS:11,5 T:7,5 F:13,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,9) (L) *

-Zöldségleves(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)
 -Csirkezuza pörkölt (E:104,8 ZS:10,3 T:1,1 F:0,5 CH:2,8 C:0,4 S:2,2)
 -Tésztaköret (tarhonya) (E:464,3 ZS:11,4 T:0,9 F:15,1 CH:72,9 C:0,0 S:0,7) (G, T)
 -Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel (E:62,0 ZS:0,1 T:0,1 F:0,0 CH:2,4 C:1,0 S:1,4)

-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)
 -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)
 -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

Vacsora

-Gyros(csirkemell) (E:261,2 ZS:13,3 T:5,2 F:27,3 CH:7,3 C:1,9 S:0,5) (L)
-Pita (E:24,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,8 CH:4,8 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,5, E:286,0, ZS:13,4, T:5,2, F:28,2, CH:12,1, C:1,9, Ca:82,4

-Mákos nudli (E:811,2 ZS:20,0 T:0,9 F:22,8 CH:131,3 C:19,1 S:0,1) (G, T)
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:889,0, ZS:20,8, T:0,9, F:23,4, CH:148,4, C:19,1, Ca:428,3

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

S:2,6, E:351,0, ZS:4,5, T:1,0, F:17,8, CH:58,5, C:14,6, Ca:25,7

-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 zöldség(f.a.) (E:209,3 ZS:11,5 T:2,3 F:6,9 CH:19,4 C:0,0 S:1,1)

S:4,8, E:1 386,0, ZS:87,6, T:10,0, F:62,6, CH:81,8, C:2,5, Ca:76,6

Összesen

S:8,1, E:1 979,0, ZS:82,7, T:10,5, F:93,4, CH:208,9, C:19,1, Ca:258,9

S:4,8, E:2 473,0, ZS:70,5, T:11,2, F:94,6, CH:344,4, C:46,0, Ca:538,4

S:7,4, E:1 702,0, ZS:62,6, T:17,9, F:74,9, CH:198,7, C:30,6, Ca:124,1
* Adalékanyagot tartalmaz

S:12,5, E:2 638,0, ZS:124,8, T:19,3, F:106,6, CH:241,5, C:17,9, Ca:157,8

S:1,5, E:1 186,0, ZS:16,8, T:2,7, F:40,4, CH:215,9, C:28,8, Ca:63,7

Ráczné Vida Edit

élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.06.23.	Kedd 2025.06.24.	Szerda 2025.06.25.	Csütörtök 2025.06.26.	Péntek 2025.06.27.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 S:0,0)
-Krém túró gyümölcsös (E:188,6 ZS:6,2 T:0,0 F:10,7 CH:21,4 C:3,5 S:0,6) (L)
-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:2,0, E:494,0, ZS:7,4, T:0,0, F:19,1, CH:84,7, C:17,9, Ca:128,0

-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)
-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)
-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:2,5, E:459,0, ZS:7,6, T:5,6, F:23,4, CH:62,5, C:14,8, Ca:28,8

-Tejeskávé1,5%(Zamat) (E:157,2 ZS:0,0 T:2,7 F:9,4 CH:20,1 C:13,8 S:0,3) (L)
-Margarin Liga (E:36,0 ZS:4,0 T:1,2 F:0,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2)
-Sajt lapka (E:96,8 ZS:6,0 T:4,0 F:7,6 CH:3,2 C:3,2 S:1,0) (L)
-Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 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:331,0, ZS:10,3, T:7,9, F:18,6, CH:31,1, C:17,1, Ca:10,5

-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)
-Zala felvágott (E:115,8 ZS:9,0 T:3,2 F:7,8 CH:0,9 C:0,1 S:1,0)
-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)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)

S:2,7, E:503,0, ZS:13,9, T:7,1, F:25,9, CH:57,7, C:14,0, Ca:25,2

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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)
-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)
-Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:653,0, ZS:31,1, T:13,8, F:15,8, CH:77,2, C:14,7, Ca:37,6

Ebéd

-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)
-Sárgaborsófőzelék (áttörve) (E:391,4 ZS:4,8 T:0,4 F:17,4 CH:68,5 C:0,2 S:3,0) (G, Z)
-Sült debreceni (E:346,2 ZS:30,9 T:0,9 F:16,3 CH:0,3 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)
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-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)
-Fokhagymás sertéssült (E:358,8 ZS:26,9 T:0,9 F:23,6 CH:3,5 C:0,2 S:1,0) (Z)
-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)
-Uborkasaláta (E:58,2 ZS:0,2 T:0,0 F:1,6 CH:12,8 C:0,0 S:1,5)

-Zöldséges brokkoli leves (E:49,4 ZS:0,2 T:0,0 F:3,3 CH:8,1 C:0,2 S:2,0) (Z, G, T)
-Csirkemell csíkok édes-savanyú mártásban (E:294,0 ZS:13,4 T:3,7 F:26,0 CH:16,6 C:7,6 S:5,4) (Z, 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)
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-Tejszínes-fahéjas szilvaleves (E:383,5 ZS:6,5 T:3,8 F:3,6 CH:77,3 C:1,6 S:0,0) (L, G)
-Pirított csirkemáj (E:214,6 ZS:10,5 T:0,7 F:24,4 CH:5,6 C:0,3 S:1,0)
-Főtt burgonya (E:192,5 ZS:0,3 T:0,0 F:5,3 CH:38,5 C:0,0 S:0,3)
-Savanyú paprika (E:20,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:1,0 S:2,0)

-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)
-Rántott sertéskaraj (E:544,6 ZS:31,4 T:5,5 F:35,9 CH:26,0 C:1,0 S:0,9) (G, T, Z)
-Párolt bulgur (kukoricás) (E:422,7 ZS:9,1 T:0,9 F:10,7 CH:73,3 C:0,0 S:1,0) (G)
-Céklasaláta édesítőszerrel (E:65,0 ZS:3,3 T:0,0 F:1,0 CH:7,0 C:0,0 S:0,0)

Vacsora

-Rizsfelfűjt (E:520,3 ZS:15,1 T:5,6 F:16,2 CH:74,3 C:9,1 S:0,7) (L, T, G) -Áfonyalekvár (E:69,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,3 CH:17,4 C:17,4 S:0,0)	-Limonádé (E:101,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:26,4 C:0,0 S:0,0) -Kenőmájas (E:147,0 ZS:13,2 T:6,0 F:6,0 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (O) -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) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Tökfőzelék (E:491,0 ZS:33,1 T:3,3 F:6,0 CH:40,0 C:0,9 S:0,6) (G, L, Z) -Halfasírt(sütőben sütve) (E:200,4 ZS:9,0 T:1,1 F:20,5 CH:8,0 C:0,4 S:1,7) (H, T, 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)	-Sült hurka (E:222,2 ZS:17,8 T:4,8 F:14,8 CH:0,8 C:0,6 S:3,3) -Ecetes vöröskáposzta (E:44,0 ZS:0,1 T:0,1 F:1,2 CH:7,5 C:6,7 S:0,9) -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:0,7, E:590,0, ZS:15,4, T:5,6, F:16,5, CH:91,7, C:26,5, Ca:11,1	S:2,9, E:485,0, ZS:14,1, T:6,0, F:13,7, CH:75,1, C:0,0, Ca:5,4	S:3,6, E:913,0, ZS:42,8, T:4,4, F:33,6, CH:93,3, C:1,3, Ca:69,5	S:5,5, E:472,0, ZS:18,7, T:4,9, F:24,2, CH:48,8, C:7,3, Ca:19,8
--	--	---	---

Összesen

S:10,4, E:2 164,0, ZS:61,4, T:6,9, F:80,0, CH:312,3, C:45,1, Ca:218,4	S:10,7, E:1 718,0, ZS:54,2, T:12,6, F:74,6, CH:214,6, C:15,2, Ca:96,6	S:14,7, E:1 983,0, ZS:73,0, T:16,6, F:87,9, CH:227,0, C:26,2, Ca:126,9	S:12,5, E:1 641,0, ZS:54,5, T:13,6, F:105,6, CH:163,9, C:23,0, Ca:54,6	S:6,1, E:1 995,0, ZS:82,5, T:20,9, F:68,3, CH:239,9, C:19,4, Ca:57,8
---	---	--	--	--

Ráczné Vida Edit
élelmezésvezető

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat: S: só (g) ZS: zsír (g) F: fehérje (g) C: cukor (g)		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: szulfidok, kén-dioxid	C: csillagfűrt P: puhatestűek
---	--	--	--	--	---	----------------------------------