

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Reggeli

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-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)

S:0,4, E:402,0, ZS:4,7, T:0,4, F:10,4, CH:78,0, C:14,5, Ca:29,2

-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)
-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:1,8, E:531,0, ZS:17,3, T:2,7, F:18,2, CH:63,6, C:13,8, 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:172,2 ZS:10,8 T:2,6 F:1,5 CH:16,8 C:11,7 S:0,1) (L, O)
-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)

S:0,5, E:333,0, ZS:10,9, T:5,4, F:11,6, CH:36,4, C:25,5, Ca:0,0

-Limonádé (E:101,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:26,4 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)
-Fokhagymás szelet (E:87,0 ZS:7,8 T:3,2 F:3,9 CH:0,3 C:0,0 S:0,6)
-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)

S:2,1, E:444,0, ZS:12,7, T:4,4, F:12,8, CH:69,6, C:0,1, Ca:25,2

Ebéd

-Húsgombóc leves (E:38,3 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:5,2 C:0,2 S:3,1) (Z)
-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)
-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-Vegyes gyümölcsleves (E:346,9 ZS:5,3 T:2,7 F:1,9 CH:72,7 C:23,0 S:1,8) (G, 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)
-Uborkasaláta (E:58,2 ZS:0,2 T:0,0 F:1,6 CH:12,8 C:0,0 S:1,5)

- 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)
-Bakonyi csirkeragu (E:355,4 ZS:20,7 T:0,9 F:28,4 CH:12,7 C:1,2 S:1,8) (G, Z, L)
-Körettészta(szarvacska) (E:530,4 ZS:21,2 T:2,5 F:12,0 CH:71,0 C:3,2 S:10,0) (G)

-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)
-Rántott csirkemellfilé (kukoricachipsszel) (E:542,2 ZS:25,9 T:6,6 F:36,7 CH:37,5 C:1,6 S:1,8) (G, T, L, F, O)
-Burgonyapüré (E:380,3 ZS:5,8 T:3,0 F:10,0 CH:64,3 C:2,5 S:0,2) (L, Z)
-Csemegeuborka édesítővel (E:14,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:1,4 C:0,2 S:0,8)

-Palócgulyás (E:322,3 ZS:15,9 T:0,4 F:20,4 CH:24,1 C:1,6 S:3,2) (Z, G, L)
-Kiflikoch (E:771,8 ZS:5,9 T:4,1 F:21,6 CH:145,0 C:17,1 S:1,4) (L, G, O)
-Mandarin (E:45,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:9,8 C:0,0 S:0,0)

Vacsora

-Gyümölcstea (E:121,8 ZS:0,0 T:0,0 F:2,7 CH:31,4 C:0,0 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) -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)	-Almalé(2dl) (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:2,1 C:2,0 S:0,0) -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) -Kaiser paprikás szalámi (E:225,2 ZS:17,2 T:7,9 F:8,2 CH:1,5 C:0,2 S:1,6) -Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-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) -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)	-Almalé(2dl) (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:2,1 C:2,0 S:0,0) -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) -Sertésmájkrém (E:912,0 ZS:73,3 T:0,0 F:38,0 CH:25,1 C:0,0 S:0,0) (G, O) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)	-Almalé(2dl) (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:2,1 C:2,0 S:0,0) -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) -Kaiser paprikás szalámi (E:225,2 ZS:17,2 T:7,9 F:8,2 CH:1,5 C:0,2 S:1,6) -Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)
---	---	---	---	---

S:2,8, E:765,0, ZS:29,5, T:1,2, F:40,9, CH:83,4, C:0,3, Ca:5,4	S:1,8, E:544,0, ZS:18,7, T:7,9, F:18,1, CH:66,5, C:2,2, Ca:32,2	S:4,4, E:1 096,0, ZS:60,6, T:9,7, F:37,0, CH:97,3, C:3,6, Ca:90,5	S:0,2, E:1 224,0, ZS:74,7, T:0,0, F:47,7, CH:89,0, C:2,0, Ca:32,8	S:1,8, E:544,0, ZS:18,7, T:7,9, F:18,1, CH:66,5, C:2,2, Ca:32,2
---	--	--	--	--

Összesen

S:11,7, E:1 822,0, ZS:44,1, T:2,7, F:68,6, CH:283,4, C:22,3, Ca:162,8	S:8,8, E:2 195,0, ZS:70,2, T:15,5, F:70,9, CH:296,9, C:39,8, Ca:111,3	S:17,9, E:2 451,0, ZS:107,4, T:16,2, F:96,2, CH:259,5, C:22,1, Ca:195,8	S:5,6, E:2 543,0, ZS:117,6, T:15,0, F:109,6, CH:236,8, C:32,0, Ca:50,7	S:8,4, E:2 127,0, ZS:53,2, T:16,7, F:73,6, CH:315,0, C:21,0, Ca:165,3
--	--	--	---	--

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

Étlap

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2025.06.09.

Kedd

2025.06.10.

Szerda

2025.06.11.

Csütörtök

2025.06.12.

Péntek

2025.06.13.

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)
-Főtt tojás (E:310,0 ZS:21,2 T:0,0 F:25,0 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (T)
-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)

S:0,3, E:435,0, ZS:25,3, T:1,2, F:26,1, CH:23,1, C:14,5, 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)
-Teavaj (E:144,8 ZS:16,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 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)
-Kígyóuborka (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:4,4, E:575,0, ZS:19,6, T:3,8, F:29,3, CH:59,5, C:14,3, 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)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 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:1,2, E:588,0, ZS:14,6, T:3,7, F:19,0, CH:82,8, C:16,9, Ca:5,4

-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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)
-Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 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:348,0, ZS:5,9, T:0,0, F:13,4, CH:59,1, C:15,9, Ca:75,4

Ebéd

-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)
-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:7,0, E:1 857,0, ZS:106,0, T:8,5, F:69,0, CH:151,7, C:5,1, Ca:142,5

-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)
-Zöldbabfőzelék (E:193,4 ZS:6,9 T:0,7 F:6,8 CH:29,8 C:0,3 S:0,0) (G, Z)
-Csirkepörkölt (E:441,3 ZS:17,7 T:0,8 F:63,1 CH:6,0 C:0,5 S:1,4) (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)

S:6,2, E:930,0, ZS:27,2, T:1,6, F:81,1, CH:92,6, C:1,0, Ca:162,6

-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)
-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)
-Eper (E:48,0 ZS:0,5 T:0,0 F:1,1 CH:8,6 C:0,0 S:0,0)

S:4,5, E:1 105,0, ZS:36,0, T:10,4, F:51,9, CH:133,9, C:3,9, Ca:254,8

-Paradicsomos húsgombóc (E:634,2 ZS:35,3 T:1,4 F:20,3 CH:56,5 C:2,5 S:4,0) (Z, G, T)
-Főtt burgonya (E:192,5 ZS:0,3 T:0,0 F:5,3 CH:38,5 C:0,0 S:0,3)
-Piskóta rolád(kész) (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:4,3, E:827,0, ZS:35,6, T:1,4, F:25,6, CH:95,0, C:2,5, Ca:2,1

Vacsora

-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)	-Tea (E:57,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:14,4 C:14,4 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) *	-Rakott karfiol gerslivel (E:537,4 ZS:32,4 T:3,4 F:25,9 CH:37,5 C:2,0 S:2,1) (Z, G, L)	-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 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) -Soproni felvágott allergénmentes (E:159,6 ZS:13,8 T:5,5 F:7,2 CH:1,7 C:0,5 S:1,0) -Zöldpaprika (E:12,1 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)
S:3,7, E:719,0, ZS:24,3, T:1,1, F:35,9, CH:84,4, C:3,1, Ca:43,6	S:4,8, E:639,0, ZS:14,8, T:6,5, F:28,4, CH:95,3, C:22,0, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,1, E:537,0, ZS:32,4, T:3,4, F:25,9, CH:37,5, C:2,0, Ca:108,2	S:2,3, E:553,0, ZS:16,9, T:6,1, F:17,7, CH:80,0, C:0,7, Ca:16,7

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:11,0, E:3 010,0, ZS:155,7, T:10,8, F:131,0, CH:259,2, C:22,8, Ca:186,1	S:15,3, E:2 144,0, ZS:61,6, T:11,9, F:138,8, CH:247,4, C:37,3, Ca:191,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,8, E:2 231,0, ZS:83,0, T:17,5, F:96,8, CH:254,2, C:22,9, Ca:368,5	S:8,7, E:1 728,0, ZS:58,4, T:7,5, F:56,7, CH:234,1, C:19,1, Ca:94,2
--	---	---	--	--

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek